Direttore **Rossano Cattivello** - Tutte le news 24 ore su: **ilfriuli.it**
27 marzo 2020 / n° 12 - Settimanale d'informazione regionale

Economia di guerra

La spesa dei friulani è radicalmente cambiata. E sono molte le aziende che si sono ripensate. Finita l'emergenza sanitaria nulla sarà come prima

FOTO MONTENERO

IL NODO DEI BAMBINI DISABILI

I centri diurni sono chiusi. C'è però l'assistenza da remoto

10

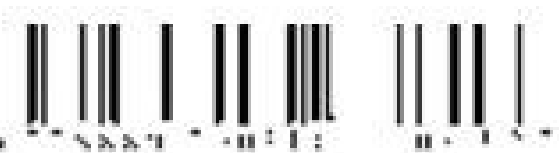
NATURA ALLA RISCOSSA

12

Effetti inaspettati dell'epidemia: aria più pulita e animali selvatici nei paesi

IL BAMBINO CHE FARÀ SOGNARE

La storia 'segreta' di Mirko Stefani capitano del Pordenone Calcio

42

Redazione: Via Nazionale, 120 Tavagnacco – **Tel:** 0432 21922/229685 – **Fax:** 0432 25058 – Spedizione in abbonamento postale di Poste italiane Spa – Pubblicità inferiore al 45% D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n°46) art.1 comma 2, DCB Udine – Contiene supplemento – **1,50€**

fuarce Friûl

3 DI AVRÎL 1077 - 2020
FIESTE DE PATRIE DAL FRIÛL

Sommario

28

30

36

40

42

Family salute
Coronavirus, vaccino per le fake news

Allegato inserto di 10 pagine
"FAMILY SALUTE"

IL CASO

Diventeremo migliori? Certamente più poveri

Rossano Cattivello

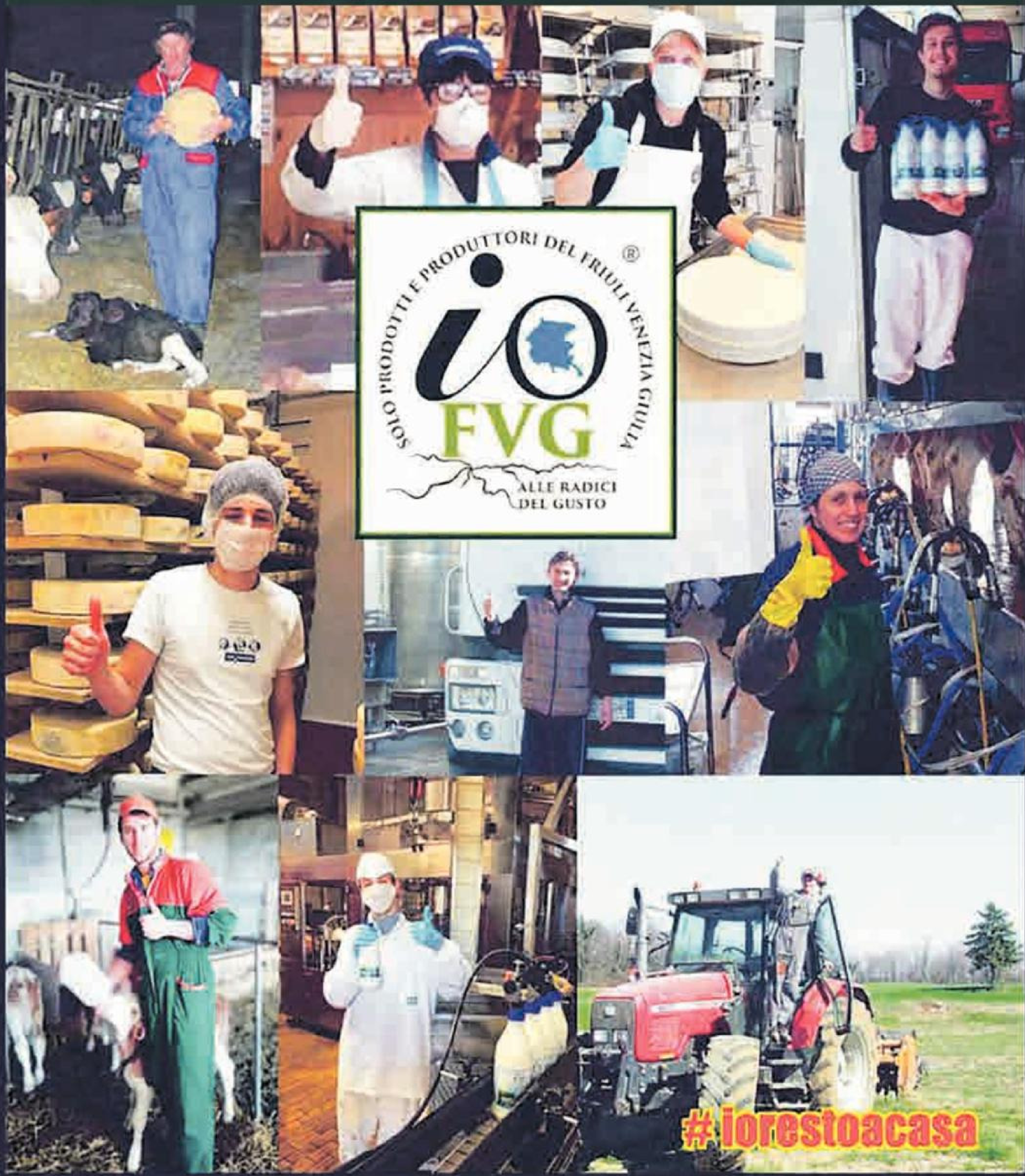
Difficile dire oggi se l'esperienza della pandemia ci renderà 'migliori', come promesso dal premier Giuseppe Conte. Certamente, ci renderà più poveri. E anzi, aumenteranno le differenze sociali.
Per un'economia già zoppicante prima del Coronavirus, come quella italiana, si prevede che il 2020 si chiuderà con una perdita della capacità di produrre ricchezza di oltre l'11 per cento: un vero disastro. Ma già in questa fase di emergenza la popolazione è differenziata per capacità di difendere il proprio reddito. C'è la fascia dei tutelati, come i dipendenti pubblici e i pensionati. C'è, poi, quella di chi subirà una limitazione del danno, in particolare i lavoratori del settore privato le cui aziende ricorreranno alla cassa integrazione, nelle diverse sue forme. Però, c'è anche la terza fascia di quelli senza tutele, come i lavoratori discontinui, quelli stagionali, i piccoli imprenditori che hanno chiuso e che non riapriranno mai più e, poi, tanti del popolo variegato delle partite Iva. E anche in questo a essere decimata ulteriormente sarà quella che una volta era classificata come 'classe media', le famiglie di lavoratori con redditi medi e figli a carico.

Gli analisti economici, facendo tesoro della storia, sanno bene che dopo questa terribile discesa dell'economia, ci sarà certamente un rimbalzo, si spera nel 2021, ma nel caso dell'Italia per ritornare a una posizione più bassa rispetto al punto di partenza pre Covid-19.
È già tempo di ideare una strategia (che a matrioska sia europea, italiana e regionale) non solo e non tanto per sostenere il reddito e indennizzare chi nella fase dell'emergenza, con il blocco della attività produttive, perde il lavoro, ma pure per dotarsi degli strumenti che nella successiva fase di depressione economica evitino un'ulteriore e più ampia ecatombe di imprese e di posti di lavoro.

Certificato PEFC
IL FRIULI è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile, riciclata e da fonti controllate
www.pefc.it

e-mail: redazione@ilfriuli.it - **via** Nazionale 120 Tavagnacco - **tel.** 0432 21922/229685

DIRETTORE RESPONSABILE: Rossano Cattivello – **VICE DIRETTORE**: Alessandro Di Giusto - Registrazione Tribunale di Udine n. 8 del 12.05.95 – Registro nazionale della stampa n. 5223 – **REDAZIONE CENTRALE**: via Nazionale 120, Tavagnacco - **TELEFONO**: 0432 21922 - fax: 0432 512271 – **REDAZIONE PORDENONE**: via Cavalleria, 8/A - **TELEFONO**: 0434 1881790- **INTERNET**: http://www.ilfriuli.it - **E-MAIL**: redazione@ilfriuli.it – **EDITORE**: Editoriale Il Friuli srl – **AMMINISTRATORE UNICO**: Alfonso Di Leva – **REDAZIONE**: Andrea Ioime, Hubert Londero, Maria Ludovica Schinko, Valentina Viviani – **PROGETTO E IMPAGINAZIONE**: Vittorio Regattin – **STAMPA**: Centro Stampa Quotidiani S.p.A. - Via dell'Industria, 52 - 25030 Erbusco (BS) - **PUBBLICITÀ**: Euronews, tel. 0432 512270, fax 0432 512271, E-mail: euronewstv@ilfriuli.it – Associato all'Uspi – **ABBONAMENTI**: annuo EURO 40,00 – on line EURO 30,00 Versamento su c/c post. n. 15305337 intestato a Editoriale Il Friuli, via Nazionale 120, Tavagnacco – Bonifico bancario: Banca Intesa San Paolo - AGENZIA Via Cavour - Udine - Codice IBAN: IT 32 F 03069 12344 100000000771 - Responsabile trattamento dati D.Lgs 196/2003 Editoriale Il Friuli srl - © Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo giornale può essere riprodotta.

Noi Resistiamo Compriamo Friulano

I supermercati hanno modificato anche l'esposizione dei prodotti per permettere al consumatore una permanenza breve in negozio

Ecco come è cambiata la spesa dei friulani

NEL CARRELLO. Anche se non ci sono episodi di accaparramento e i rifornimenti sono garantiti, i consumatori nel pieno dell'emergenza sanitaria hanno mutato radicalmente la lista degli acquisti

Rossano Cattivello

A essere eccezionali non sono soltanto le code fuori dai supermercati, ma anche il contenuto dei carrelli che escono. Infatti, il periodo di emergenza sanitaria, nonostante non ci siano problemi di approvvigionamento, ha mutato notevolmente gli acquisti dei friulani. Un interessante osservatorio locale è quello di Aspiag, la società che gestisce il marchio Despar, presente nella nostra regione con 79 punti di vendita a gestione diretta e 100 punti vendita associati.

"Il periodo ha di fatto stravolto in maniera sostanziale le abitudini dei nostri consumatori - **Stefano Buja**, direttore Acquisti di Despar Nordest ed Emilia Romagna - e i loro acquisti, seppur concentrati su alcune categorie alimentari e non alimentari, di fatto hanno toccato anche prodotti di tutta la nostra proposta assortimentale".

"Forse - continua Buja - il timore che questa serrata forzata che costringe tutti a rimanere a casa si possa trasformare addirittura in un divieto di fare la spesa, ha spinto i consumatori a riempire il carrello sia con beni di prima necessità sia anche con prodotti superflui o comunque di quelli che negli ultimi anni non stavano riscuotendo un grande interesse".

Entrando nel dettaglio, il maggiore riscontro che nel corso delle settimane di emergenza sanitaria non ha visto alcun ridimensionamento graduale sono in particolare l'acqua, la farina, i piatti pronti, il burro e le uova fresche, prodotti generici e specifici per disinfettare (non solo amuchina, ma anche candeggina, alcool, prodotti per la pulizia delle superfici...) e, poi, guanti, carne di tutte le tipologie, i surgelati come anche i vini e le birre, che possono in questo momento essere bevute solo a casa, non essendo aperti i bar o i ristoranti.

Buja continua a snocciolare la lista della spesa di 'guerra': "Stanno avendo successo prodotti come i preparati per pane e per pizza, il lievito di birra, il tonno e la carne in scatola, il riso e la pasta di semola, sapone liquido e solido, il pane confezionato a discapito un po' di quello fresco, i salumi confezionati e poi, se volete un prodotto che può sembrare banale, i coloranti per capelli a causa della chiusura dei parrucchieri".

Tutti questi prodotti hanno visto un incremento delle vendite fino al 300% rispetto ai periodi normali. Se un scaffale ride, però, c'è un altro che piange.

"Chi soffre - rivela Buja - è il settore dolciario e in particolare le caramelle e le gomme da masticare, le merendine e poi i prodotti pasquali. Questo però è da imputare più a un aspetto espositivo che a reali problematiche, in quanto preferiamo in questo momento privilegiare i fuori banco con prodotti assolutamente necessari per velocizzare e facilitare la spesa e permettere al consumatore una permanenza breve nel punto vendita".

Anche nel settore dolciario c'è comunque qualche eccezione, come lo zucchero e i preparati per torte che, anche in questo caso, hanno duplicato o triplicato la loro vendita.

CROLLATI
Dolci e merendine
Pane fresco
Prodotti pasquali

CRESCIUTI
Piatti pronti
Prodotti di igiene
Preparati per pizza
Carne in scatola
Coloranti per cappelli

RETE DESPAR

179

Numero di punti vendita in Friuli-Venezia Giulia tra diretti e affiliati

L'inchiesta continua alle pagine 6 e 7

COMMERCIO. Due settimane o due mesi di serrata? Secondo Bardelli per la sopravvivenza delle attività è determinante il fattore tempo. E anche i media

La durata dell'apnea sarà determinante

Rossano Cattivello

Il fattore tempo non incide soltanto sugli esiti della battaglia sanitaria contro il Coronavirus, ma anche sulla capacità di ripresa dell'economia e, in particolare, del settore del commercio. Lo spiega **Antonio Maria Bardelli**, patron del centro commerciale Città Fiera di Martignacco, il più grande complesso emporiale e dei servizi della regione.

Come è stata gestita la chiusura dei negozi all'interno del vostro centro?

"Ci siamo attenuti alle disposizioni ministeriali e regionali dando libertà ai singoli operatori di decidere in autonomia".

Quanto può resistere secondo lei il sistema economico italiano così bloccato?

"La risposta a questa domanda è strettamente legata alla durata del blocco e dalle misure che il governo metterà in campo. Su questo tema vorrei citare quanto Carlo Bonomi, presidente di Assolombardia ha dichiarato in un'intervista: È prioritario guardare avanti con una strategia chiara che abbia un orizzonte temporale di lungo periodo e che sia inserita in un contesto internazionale. Va recuperata la cooperazione tra pubblico e privato che ci ha già rialzato più volte dalle crisi che il nostro Paese ha affrontato nella storia".

Già si parla che nulla sarà come prima. Lei come pensa che cambierà il commercio dopo il Corona Virus? E saranno cambiati anche gli stili di consumo dei friulani?

"Anche questa risposta è strettamente legata all'orizzonte temporale, lo scenario cambierebbe totalmente se la situazione si prolungasse per due settimane oppure per due mesi. Penso sia importante in questo caso anche l'atteggiamento che le persone avranno rispetto alla crisi: se sarà propositivo sicuramente saremo in grado di rialzarci più facilmente. E l'atteggiamento dei media in questo è fondamentale. L'influenza che la comunicazione ha in questo momento è rilevante e potrà concorrere a favorire o sfavorire la ripresa globale".

L'imprenditore Antonio Maria Bardelli

Città Fiera si è subito mosso a sostegno delle strutture sanitarie, ci spiega come e perché?

"Dopo un dialogo aperto con le autorità sanitarie regionali e i medici al fronte, ci è stato suggerito di donare due respiratori portatili e un ecografo neonatale completo, per un valore di centomila euro. L'ecografo neonatale, in particolare, è necessario per garantire un percorso alternativo e protetto per le future mamme affette dal virus: è una donazione particolarmente sentita e in linea con le iniziative benefiche portate avanti dal Città Fiera, da sempre a sostegno della famiglia nella sua totalità, dal nonno al bambino. Questo è il nostro modo concreto per sostenere e ringraziare gli eroi del settore medico e non, che stanno lottando sul campo per affrontare l'emergenza del Covid-19".

IN BREVE

Scesi in campo anche i Lions

I Lions del Friuli Occidentale sono scesi in campo lanciando una raccolta fondi per potenziare il pronto soccorso e la medicina d'urgenza dell'ospedale di Pordenone. Obiettivo: 100mila euro. A lanciare l'appello anche il campione olimpico di kayak Daniele Molmenti. (*d.m.*)

Casse comunali sotto stress

Anche i Comuni devono fare i conti con i danni economici da coronavirus. Le minori entrate di questi mesi rischiano di metterli in ginocchio. Per affrontare la situazione, ha spiegato il presidente dell'Anci Fvg **Dorino Favot**, potranno usare l'avanzo di amministrazione oltre a strategie da mettere in campo con Stato e Regione, ma solo al termine dell'emergenza. (*d.m.*)

Base di Aviano ponte con gli Usa

Solidarietà all'Italia da parte degli Stati Uniti nell'emergenza coronavirus. Alla Base di Aviano è atterrato un modulo per supportare fino a 40 pazienti. Nella struttura militare pordenonese si è verificato un secondo caso di positività: si tratta di un aviere le cui condizioni non preoccupano. (*d.m.*)

Animali ottimi antidepressivi

L'Associazione Amici delle Terra di Udine che opera a favore degli animali domestici, lancia un appello affinché le persone in questo momento non abbandonino i propri amici a quattro zampe: "Non c'è nessun pericolo di contagio e anzi, in questo momento, sono la miglior cura contro la depressione". (*a.s.*)

La stagionalità non aiuta, il grosso della produzione orticola e delle carni fresche arriverà tra qualche mese

Un ambassador di PromoturismoFvg che ha aderito alla campagna

AGROALIMENTARE IN UN CLICK

Consegne a domicilio da centinaia di aziende

Anche se fare la spesa è uno dei pochi spostamenti che, in quanto necessari, è possibile fare anche durante l'emergenza Covid-19, non si può acquistare tutto nel posto più vicino possibile a casa o, per chi non lavora a casa, al luogo di lavoro, cotme prevede il decreto del governo del 22 marzo.
Per questo l'agenzia Agrifood Fvg, che ha lo scopo di realizzare, promuovere e favorire il coordinamento e lo sviluppo del settore agroalimentare del Friuli-Venezia Giulia, in linea con la strategia della Regione, in questo momento di emergenza offre ai produttori che effettuano consegne a domicilio la massima visibilità, per mettere in comunicazione produttori e consumatori durante la quarantena. In questo modo Agrifood sostiene, da un lato, le aziende del territorio e favorisce, dall'altro, la facilità di acquisto per i clienti chiusi in casa. Il servizio è offerto gratuitamente ai consumatori attraverso il sito **agrifoodfvg.it**. Al 25 marzo le aziende che fanno consegne a domicilio iscritte nel portale di Agrifood erano 142, di cui 103 in provincia di Udine, 20 nel Friuli oc cidentale, 15 nell'Isontino e quattro in provincia di Trieste.
Un numero che cresce di continuo e che è quasi triplicato da quando era comparsa la prima lista di consegne a domicilio su Facebook, a pochi giorni dalle prime misure per il contenimento e il contrasto del diffondersi del virus Covid-19. Le aziende che partecipano non sono ristoranti che consegnano a domicilio, ma birrifici, latterie, ortofrutta e allevamenti. *(m.l.s.)*

I fratelli Persello

DAL MULINO AL FORNO DI CASA

Anche le mamme e i papà ora si improvvisano pizzaioli

Dal 1928 l'Antico Molino dei Fratelli Persello a Colloredo di Monte Albano produce farine per le famiglie, prima del paese e poi di tutto il Friuli-Venezia Giulia e oltre.
"Il mio bisnonno – spiega **Mario Persello** - aveva comprato il mulino sul fiume vino a Colloredo. Con gli anni è stato spostato in paese e adesso io e mio fratello **Doris** lo abbiamo elettrificato". La modernità, però, non ha cancellato la tradizione delle farine per fare pane, dolci polenta e pizza. Una benedizione ai tempi del Covid-19 per chi non soltanto ama cucinare in casa, ma lo sa fare e, soprattutto, oggi lo deve fare.
"Se da un lato – spiega Persello - l'emergenza ha fatto chiudere tanti ristoranti che erano nostri clienti e per i quali mi dispiace moltissimo, d'altro ci ha portato molti nuovi clienti. Noi da sempre siamo abituati a portare le farine a domicilio agli abitanti del paese, ma in questo periodo le richieste sono aumentate e noi, seguendo tutte le normative, lasciando i sacchi fuori dalla porta e facendoci pagare prevalentemente con bonifico e *paypal*, ci siamo dovuti appoggiare al corriere Gls, perché da soli non riuscivamo a rispondere a tutte le richieste".
Nel male, una fortuna per gli affari. "I nostri prezzi – conclude Persello – non sono aumentati e non speculiamo. Sappiamo che quando l'emergenza sarà finita e torneremo alla normalità le pizzerie riapriranno".
E i fratelli Persello, che stanno lavorando 24 ore al giorno, per fornire un servizio alla comunità, potranno andare in vacanza. *(m.l.s.)*

Rispettare tutte le normative è fondamentale perché questo nuovo sistema possa funzionare

L'inchiesta continua a pagina 8

DALL'ORTOFRUTTA ALLA CARNE

La spesa su ordinazione funziona solo in sicurezza

Anche l'azienda agricola Ecoqua di Zoppola ha aderito alla campagna di Agrifood Fvg e consegna la merce a domicilio. "Noi offrivamo questo servizio già – spiega la titolare **Antonella Menotto** - prima del Covid-19, ma solo a gruppi d'acquisto, e nei mercati, così avevamo già un camion frigorifero anche per la nostra carne e i salumi e tutti i permessi della Asl. Ci sono aziende che vorrebbero organizzarsi, per consegnare a domicilio, ma non hanno i permessi. Non ci si può improvvisare in questo settore, neanche a causa dell'epidemia".
Ecoqua si è organizzato, consegnando i prodotti il venerdì mattina a Pordenone, Cordenons, Porcia, Cimpello e Azzano X; venerdì pomeriggio a Zoppola, Casarsa della Delizia, San Vito al Tagliamento e Bannia; sabato mattina a Fiume Veneto.
"Da ottobre a febbraio abbiamo prodotti da consumo previa cottura (salsicce, cotecchio, salame), e fino a ottobre della stagione successiva (salame, ossocollo e pancetta). Carne di pollo da aprile a dicembre. Carne di coniglio da maggio fino a dicembre. Carne di tacchino, faraone, anatre e germani reali da novembre a dicembre. Questo – conclude Menotto - non è il momento di maggior produzione. Per esempio, prepariamo nel macello di Cordenons solo un manzo ogni venti giorni. Panifichiamo una volta alla settimana e bisognerà aspettare la primavera anche per avere tutti i prodotti della terra. Abbiamo creato un *link* per ricevere le ordinazioni. Fino alla settimana scorsa usavamo Whatsapp. Impossibile stare dietro a tutti i messaggi dei clienti". *(m.l.s.)*

I produttori associati al circuito Io Fvg

CRISI DEL LATTE

Serve una regia unica che vigili anche sulle speculazioni

Il litro che appena una settimana prima veniva pagato 36 centesimi al litro, oggi vale 26 comprese le spese di trasporto. Il latte friulano in brevissimo tempo si è trovato a fare i conti con un tracollo della domanda, a causa della serrata delle attività di bar e ristorazione, che sta lasciando spazio anche a forme di speculazione. E le stalle sono diventate così le prime vittime economiche dell'emergenza sanitaria. È quanto denuncia **Renato Zampa**, presidente Cospalat Fvg e coordinatore del gruppo di produttori e trasformatori riuniti sotto il marchio "Io Fvg", che ha debuttato alla fine dell'anno scorso.
"Riuscire a ridurre la produzione del latte nelle stalle, soprattutto in questa fase stagionale dei parti, è limitato – spiega Zampa – alcuni caseifici a cui si conferisce, in particolare il latte di bufala, hanno iniziato a congelare le scorte ma anche i frigoriferi sono pieni. E già molti acquirenti hanno iniziato a rifiutare i conferimenti. In pochi giorni saremo al collasso se non si costituisce subito un tavolo di emergenza per l'intera filiera lattiero-casearia".
Anche la soluzione di trasformare il latte in eccesso in formaggi da stagionare, come Montasio e Latteria, secondo Zampa non può portare a risultati risolutivi. Infatti, c'è il rischio di creare tra alcuni mesi un eccesso di offerta, con conseguente crollo del prezzo dei formaggi e il rischio per l'intera filiera di non rientrare neppure nei costi di produzione.
"È necessario – continua - istituire una regia di crisi che possa unire tutti gli attori della catena: produttori, trasformatori, industria e grande distribuzione. È importante fare sistema per consumare solo latte friulano e italiano".
Tra le possibili misure urgenti che il governo nazionale dovrebbe assumere, per esempio, un contributo straordinario per l'ammasso privato di latte scremato in polvere di provenienza italiana.
"Il tavolo unico – conclude Zampa – dovrebbe vigilare su possibili casi di speculazione che fanno leva anche sull'importazione di latte estero a basso prezzo". (r.c.)

Inchiesta

L'inchiesta continua alle pagine 10 e 11

UDINE

Untore in farmacia

Doveva restare in quarantena obbligatoria, invece è stato trovato all'interno di una farmacia intento ad acquistare dei medicinali. E' scattata a Udine la prima denuncia per delitto colposo contro la salute pubblica nei confronti di un uomo affetto da Covid-19. Il reato prevede dai 3 ai 12 anni di reclusione, oltre alla ormai nota denuncia penale per il reato di inosservanza agli ordini delle autorità. Il protagonista della vicenda è un sessantenne di Premariacco che doveva recarsi all'ospedale di Udine per sottoporsi a tamponi di controllo al Coronavirus. L'uomo era autorizzato solamente a quello spostamento, non poteva recarsi, dunque, da nessun'altra parte. Una volta sorpreso, gli agenti della Polizia Locale non hanno potuto far altro che applicare le norme previste dal Decreto in vigore. (*g.v.*)

PORDENONE

Sette Cag vanno on line

I ragazzi devono stare a casa e, quindi, anche i centri di aggregazione giovanile sono stati chiusi. Nessuna distrazione, nessun incentivo a uscire per divertirsi. Perché i ragazzi non passino il tempo davanti al computer, non solo per motivi di studio, la cooperativa Itaca di Pordenone, che gestisce sette centri di aggregazione, ha avuto un'idea brillante. Mettere in rete i centri, perché i ragazzi possano incontrarsi da remoto e continuare a divertirsi insieme anche da casa. Gli educatori si sono dimostrati particolarmente innovativi e il progetto partirà a breve. Si ritroveranno on line sei centri della Bassa friulana e quello di Sagrado. Anche questo è un bel modo per tenere unito il territorio durante l'emergenza. (*m.l.s.*)

SACILE

Emergenza rifiuti

"Sta per esplodere una bomba ecologica ma il governo, compreso il ministero dell'ambiente sottovalutano l'emergenza rifiuti che sta per emergere". A dirlo è la sacilese **Vannia Gava**, deputata della Lega ed ex sottosegretario all'Ambiente. "Oggi - spiega - raccogliamo il grido di allarme di amministrazioni, consorzi e aziende per la chiusura delle frontiere di alcuni Stati. Il rifiuto Css (Combustibile solido secondario) viene conferito infatti prevalentemente all'estero per la scarsa capacità di ricezione dei nostri impianti, anche in un contesto non emergenziale. Il 90% di tale rifiuto viene conferito in Ungheria, Slovacchia, Slovenia e Austria. Stati che stanno progressivamente bloccando gli ingressi". (*d.m.*)

UDINE

Friulani e triestini i più ubbidienti

Gli abitanti del Friuli-Venezia Giulia sono i migliori cittadini d'Italia nel rispettare le limitazioni anti coronavirus. A dirlo a dirlo è un complesso studio elaborato dalla LogoGrab, un'azienda fondata da due italiani con sede a Dublino e New York, specializzata nelle tecnologie di riconoscimento delle immagini presenti in rete. La LogoGrab, applicando l'Intelligenza artificiale alla geolocalizzazione dei post pubblicati sui Facebook e Instagram nel periodo compreso tra l'11 e il 18 marzo, ha scoperto che circa la metà degli italiani non ha rispettato le restrizioni dettate dal decreto ministeriale di contenimento, partecipando spesso ad attività di gruppo.

Raccogliendo oltre mezzo milione di immagini e video pubblicati da altrettanti profili social si è scoperto che circa il 26% dei connazionali ha addirittura trascorso diverso tempo in spiaggia, mentre il 17% delle persone ha approfittato del tempo libero per svagarsi nei parchi pubblici.
Se i livelli più alti di violazioni si sono verificati in Lombardia, Campania, Sicilia e Lazio, la gran parte dei nostri corregionali si è comportata, invece, in maniera esemplare, facendo guadagnare al Friuli-enezia Giulia il primo posto in classifica tra le regioni che hanno meglio rispettato le limitazioni imposte. (*g.v.*)

VALVASONE

Kit antivirus assieme al pane quotidiano

Nevio Bianchet

Un kit di emergenza con guanti monouso e mascherine di carta ai clienti del panificio Cocetta di Valvasone per affrontare l'emergenza Coronavirus. È questa la risposta solidale e di tutela della propria comunità di **Sara** e **Nevio Bianchet**, i titolari dell'antico panificio di via Roma, i quali si sono da subito impegnati anche nel garantire le consegne a domicilio gratuite a Valvasone, Arzene e San Martino per aiutare, in particolare, gli anziani e le persone con più fragilità.
"Abbiamo pensato di regalare a tutti i nostri clienti che ordinano la consegna del pane a domicilio – ha spiegato Sara Cocetta - un kit di emergenza che contiene una mascherina protettiva di carta (le uniche che siamo riusciti a trovare dai nostri fornitori) e un paio di guanti usa e getta, così se devono uscire di casa possono farlo con un po' più di protezione visto anche l'irreperibilità di questi dispositivi di sicurezza".

Sono le persone che fanno le aziende

La storia di Andrea Paron, arrivato per il tirocinio alla Tecnocom, assunto e poi laureatosi durante l'emergenza sanitaria

Grande soddisfazione in Tecnocom per la laurea in Ingegneria meccanica di Andrea Paron, brillante 23enne di Codroipo da luglio impiegato nell'azienda della zona industriale udinese. E la soddisfazione è ancora maggiore considerato che l'argomento della tesi è stata la progettazione di un nuovo macchinario per l'azienda e la relativa discussione è avvenuta proprio in Tecnocom, attraverso Microsoft Teams, con il Politecnico di Milano a seguito delle misure emergenziali restrittive a causa del Coronavirus.

L'avventura di Andrea in Tecnocom inizia nel luglio dello scorso anno con il tirocinio previsto alla fine del suo percorso di laurea in Ingegneria meccanica presso la Scuola di ingegneria industriale e dell'informazione del Politecnico di Milano.

"Mi sono diplomato all'Istituto tecnico Malignani indirizzo Aereonautica – spiega Paron - ma ho sempre preferito gli aspetti legati alla meccanica. Non avevo previsto dall'inizio di andare all'Università ma poi l'interesse mi ha spinto a proseguire".

E così da luglio a settembre Andrea ha lavorato sul progetto di una piattaforma auto-sollevante per operazioni di getto, seguito dai tutor aziendali. Si tratta di una parte rilevante di un sistema complesso per la realizzazione di elementi tridimensionali in calcestruzzo a uso abitativo che è uno dei fiori all'occhiello della gamma Tecnocom, aziende del Gruppo Progress, leader internazionale nel settore della prefabbricazione.

Sono le persone che fanno le aziende e quando la crescita professionale delle persone singole coincide con la crescita del know-aziendale è il massimo del risultato. E la Tecnocom, che unisce un'esperienza ultradecennale all'attenzione costante all'innovazione, lo sa molto bene.

Andrea Paron appena laureato assieme ai colleghi della Tecnocom (prima delle recenti restrizioni contro l'emergenza Covid-19)

"Ho trovato un ambiente accogliente e stimolante - dice Andrea - che mi ha accompagnato passo dopo passo al raggiungimento del risultato che mi ero prefissato, permettendomi di sfruttare al meglio le mie competenze". Ma anche la Tecnocom ha trovato in Andrea una risorsa preziosa, proponendogli in ottobre l'assunzione.

Certo a ottobre nessuno poteva prevedere cosa sarebbe successo in febbraio, la discussione della tesi di laurea era fissata, ma le restrizioni a causa del Coronavirus creavano difficoltà logistiche. Quale migliore occasione per aprire le porte della Tecnocom? Una situazione problematica si è trasformata in una preziosa opportunità per Andrea che ha potuto collegarsi via Microsoft Teams con la commissione del Politecnico e discutere brillantemente la sua tesi alla presenza di qualche parente e dei colleghi che lo hanno sostenuto e festeggiato.

"Siamo davvero contenti di avere avuto questa opportunità, di avere potuto condividere in modo così diretto la conclusione del percorso universitario di Andrea e gli auguriamo un futuro professionale di grande soddisfazione" dicono in Tecnocom.

Quando si parla di senso di appartenenza e condivisione dei valori vuol dire proprio questo.

Andrea Paron discute la tesi collegato via Microsoft Teams al Politecnico di Milano

PROGRESS GROUP

www.tecnocom.com

Inchiesta

> La riabilitazione adesso si fa, guardando gli esercizi proposti da medici e fisioterapisti su Internet

EMERGENZA PER LE FRAGILITÀ. I 900 bambini da 'La nostra famiglia' non possono più recarsi nelle sedi per le terapie. L'Associazione si è subito attivata, fornendo aiuti al telefono e sul web

Bambini disabili

Maria Ludovica Schinko

Per i 900 bambini e ragazzi che vedono nell'Associazione 'La nostra famiglia' di Pasian di Prato e San Vito al Tagliamento un punto di riferimento fondamentale per la loro vita, i provvedimenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza sono stati peggio del coronavirus.

Le sedi, infatti, sono state chiuse. Soltanto una cinquantina di bambini con patologie 'meno gravi', che si recavano in sede in 'forma ambulatoriale', sono tuttora seguiti, in caso di urgenze, telefonicamente. I 67 pazienti diurni, ossia quelli che erano seguiti quotidianamente sia nelle terapie riabilitative, sia nella didattica, certificati con la 104 del 1992, rientrano nel nuovo piano di lavoro studiato ad hoc.

"Non dare aiuto ai bambini particolarmente fragili e alle loro famiglie – spiega **Tiziana Scaccabarozzi,** direttrice

Tiziana Scaccabarozzi

generale regionale della Nostra Famiglia – sarebbe stato venir meno alla nostra missione. Al momento facciamo tutto quello che possiamo da lontano fino al 3 aprile, ma siamo consapevoli che la sospensione si prolungherà ben oltre. Per questo abbiamo già chiesto alle Aziende sanitarie di fornirci indicazioni su come procedere almeno fino a maggio. Lo dobbiamo anche a tutti i genitori che ogni giorno ci chiamano, per ringraziarci di quello che stiamo facendo".

PIANO DI LAVORO

Le sedi hanno provveduto a elaborare un piano di lavoro specifico, per accompagnare i

> *Saremmo venuti meno alla nostra missione, se avessimo interrotto tutti i contatti*

bambini, e specialmente le loro famiglie, dando loro supporto con interventi di aiuto e di sostegno in questo tempo di emergenza Coronavirus.

"Le famiglie – spiega la direttrice - vengono contattate per comunicare loro che siamo disponibili per "monitoraggio e supporto a distanza". Si utilizza in via prevalente il contatto telefonico, ossia il personale medico contatta gli utenti per il monitoraggio psicofarmacologico, clinico, gli utenti con fragilità emotive e le famiglie

FONDAZIONE PONTELLO

Pesa il silenzio della comunicazione fisica

La direttrice della Fondazione Valentino Pontello di Majano, **Marie Vicciantuoni**, conferma che il problema dell'isolamento è ben presente per le famiglie che hanno ragazzi disabili. Le difficoltà non riguardano tanto il centro residenziale, che prosegue la sua attività, quanto quello diurno che invece è stato chiuso subito dopo l'adozione delle misure di emergenza da parte del governo.
"Nel centro residenziale sono ospitati in pianta stabile 12 persone – spiega - ma fuori sono rimasti altri 27 ragazzi, sparpagliati nell'intera area collinare, che invece erano soliti trascorrere da noi la giornata. Stiamo monitorando il più possibile le famiglie sfruttando il telefono: sentiamo quasi quotidianamente i ragazzi e cerchiamo di fornire consigli su cosa fare oppure raccomandiamo ai famigliari di chiamarci in caso di necessità. Bisogna tenere conto del fatto che si tratta di persone che hanno comunque bisogno di essere seguite, esponendo i congiunti a un carico di lavoro importante".
"La grande sfida è di ragionare su come aiutare tutti loro, fornendo loro un supporto direttamente a casa. Manteniamo in ogni caso un livello normale di attività dentro il centro residenziale, pur avendo adottato misure molto stringenti di profilassi, incluso il divieto di ingresso escluso il personale. Chiaramente abbiamo dotato il personale di dispositivi individuali di protezione e cerchiamo di mantenere, per quanto possibile, le distanze. Si tratta di una prassi meno semplice di quanto si possa immaginare perché si tratta di persone che chiaramente faticano a comprendere e spesso comunicano anche attraverso il corpo. Per loro quindi il contatto fisico è quasi essenziale". (*a.d.g.*)

Anche la didattica può essere seguita in Rete ed è possibile avere certificazioni per giustificare uscite necessarie nei casi più gravi

seguiti da remoto

L'inchiesta continua alle pagine 12 e 13

che necessitano di supporto, soprattutto dove ci sono figli con problematiche comportamentali importanti. Il personale educativo è impegnato a consigliare attività che i famigliari possono proporre al bambino, per mantenere routine e ridurre i rischi di attivazione di comportamenti disfunzionali".

In particolare è attivo un servizio di tele-riabilitazione.

"I nostri operatori – spiega Scaccabarozzi – si collegano via web e mostrano a bambini e genitori gli esercizi che possono continuare a fare a casa. Inoltre, inviamo via mail autocertificazioni che attestano la necessità, dimostrata da 'La nostra famiglia', per i ragazzi più fragili di poter fare passeggiate all'aperto accompagnati. I genitori ci hanno raccontato che i nostri bambini sono così abituati a venire in sede ogni giorno, che, per non interrompere la routine, la mamma o il papà hanno continuato per il primo periodo ad accompagnarli alla fermata del nostro pulmino. La situazione è tragica, anche perché ancora non si vede la luce".

CENTRI RESIDENZIALI

Vere case che rimangono aperte

"La decisione di chiudere tutti i centri semiresidenziali per la disabilità - spiega il vicegovernatore con delega alla Salute, **Riccardo Riccardi**, nel corso della videoconferenza con i rappresentanti degli enti gestori dei servizi per le persone disabili - è stata severa, ma credo necessaria per limitare le possibilità di contagio. Sapremo solo alla fine se questa era la scelta giusta. Adesso è necessario occuparsi delle famiglie che hanno a carico situazioni particolarmente complesse con tutti i protocolli di sicurezza, a tutela loro, degli operatori assistenziali e degli educatori".

È DIVERSA LA SITUAZIONE DELLE CASE cosiddette residenziali, che devono restare aperte. Impensabile per le persone che vivono al loro interno trovare un'altra sistemazione. Sarebbe più traumatico di un trasloco. E' il caso degli anziani in casa di riposo, ma anche delle persone disabili che vivono nelle dodici case alloggio gestite dalla cooperativa Itaca. Esempi sono Casa Carli a Maniago, o Comunità Esemon di Enemonzo. Casa Carli a Maniago si è attrezzata per affrontare questi giorni eccezionali. Con un gran lavoro di coordinamento e con la disponibilità degli operatori della Cooperativa sociale Itaca, che mettono a disposizione le proprie competenze personali, ogni persona ha un programma di "cose da poter fare", si sono create nuove routine e appuntamenti da svolgere in casa.

La fortuna di avere un bel giardino, ricchissimo di violette, margherite e primule, permette di ampliare lo spazio da occupare, di dividersi in gruppi più piccoli e di svolgere varie attività anche all'aperto: la merenda, il momento del caffè, la ginnastica, le attività artistiche.

Le risorse dell'Officina Creativa si spendono per impegnare il tempo e per trovare nel fare artistico momenti di benessere. Sostenere ogni persona nel prendersi cura di un progetto, appassionarsi ad un'attività, fornendo gli strumenti necessari, fin dove possibile, per realizzare i propri desideri restano gli obiettivi del laboratorio artistico, anche in condizioni di emergenza come quelle che stiamo vivendo.

Così, c'è chi confeziona regali per amici e parenti lontani, chi sceglie di decorare la propria camera, chi colora disegni di fiori e madonne come una preghiera e chi si impegna a cercare frasi felici da scrivere in un libro colorato". E poi c'è un grande lavoro di ascolto e di sostegno nella lettura delle proprie emozioni, nella gestione dei momenti di ansia e di preoccupazione, attraverso i materiali dell'arte.

Casa Carli

È molto importante in questi giorni che ognuno possa trovare uno spazio privato, anche in mezzo agli altri, in cui dedicarsi ai propri bisogni e alla coltivazione dei propri desideri con l'aiuto degli educatori, pur in una condizione di isolamento collettivo forzato.

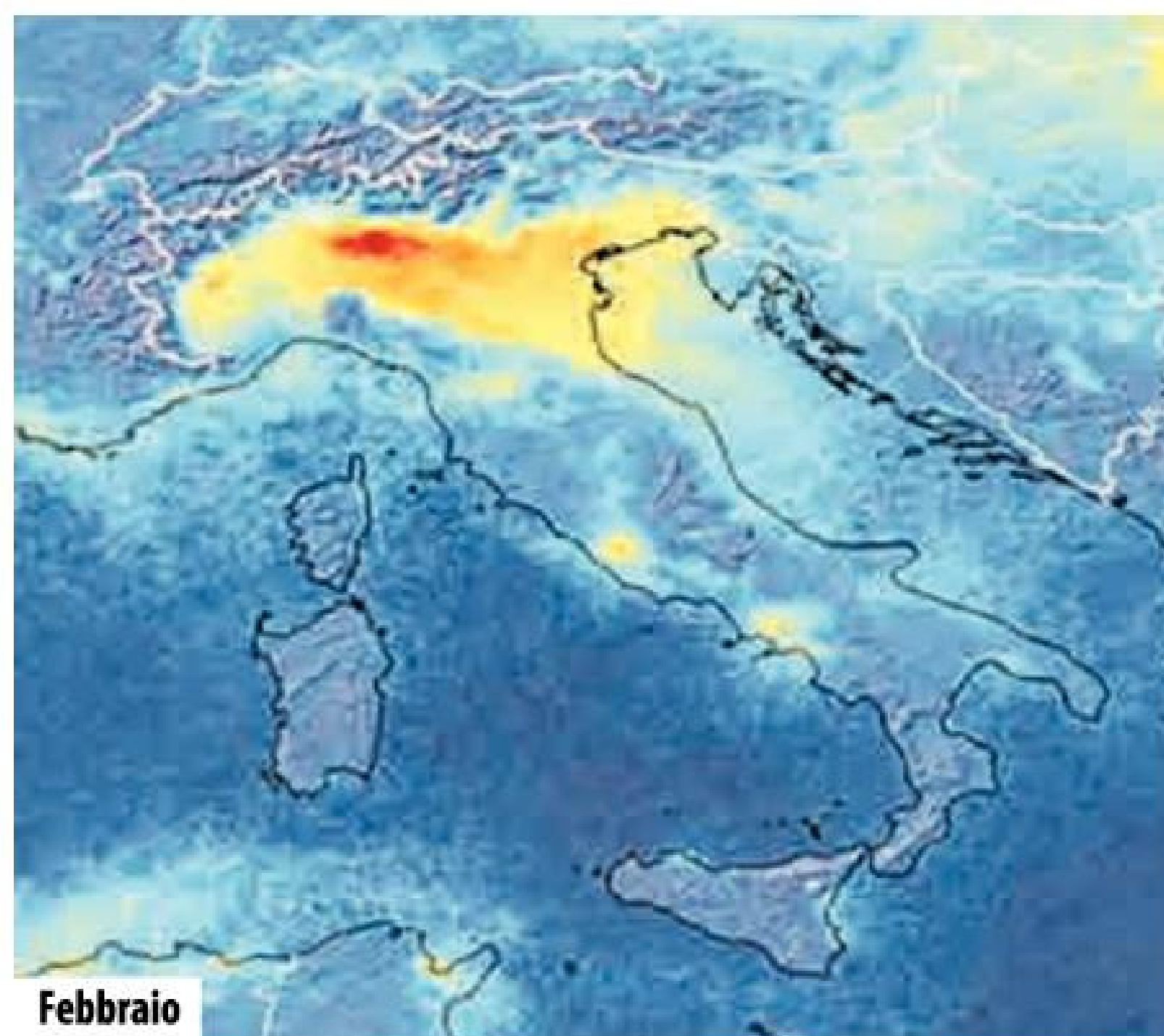
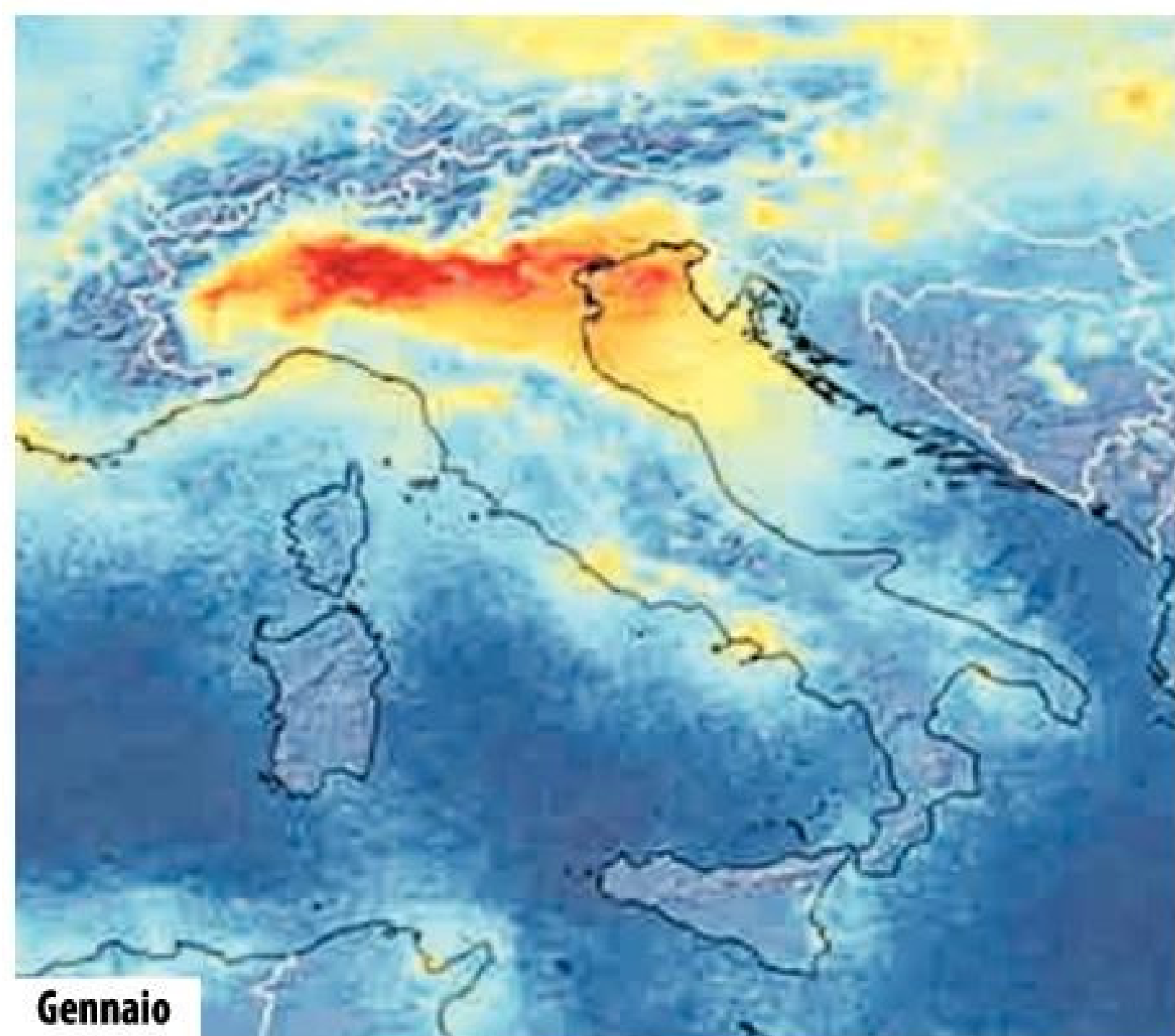
Allo stesso tempo è fondamentale promuovere il piacere di condividere un'attività piacevole in piccoli gruppi, per migliorare la convivenza e immaginare cose belle da fare presto insieme.

L'aria è cambiata nel senso letterale del termine soprattutto nella Pianura padana

Rallenta l'uomo e la

Gennaio

Febbraio

Marzo

EFFETTI SECONDARI. Con l'emergenza sanitaria è crollato l'inquinamento atmosferico e acustico. E il blocco degli spostamenti sta creando vuoti rapidamente occupati da molti animali selvatici

Alessandro Di Giusto

Prima l'istituzione delle zone rosse in Lombardia e Veneto nella seconda metà di febbraio, poi l'ordine a tutti gli italiani di starsene a casa, impartito il 9 marzo, creando di fatto una zona protetta sull'intero territorio nazionale, hanno avuto effetti imprevisti sulla qualità dell'aria e non soltanto nel Nord Italia, abituato purtroppo a livelli di inquinamento molto elevati, in particolare sulla Pianura padana.

VEICOLI IN TRANSITO

Il calo repentino del traffico di autoveicoli, oltre a far diminuire l'emissione di sostanze inquinanti, ha ridotto il rumore di fondo al quale eravamo ormai abituati in molte aree della regione e fatto riemergere i suoni della natura. Sulla rete di Autovie Venete nella settimana compresa fra lunedì 16 e domenica 22 marzo sono transitati 153 mila 853 mezzi pesanti, mentre lo scorso anno nello stesso periodo il traffico pesante era stato di 259 mila 653 mezzi. Ancora più marcata la diminuzione dei transiti di veicoli leggeri passati da 500mila a 80mila

Meno veicoli in transito anche sulla rete ordinaria hanno permesso probabilmente anche alla fauna selvatica di spostarsi più agevolmente e riavvicinarsi in alcuni casi ai centri abitati. Anche la mobilità delle persone ridotta al minimo sta riducendo il livello di disturbo con il risultato che in qualche città nei guiardini pubblici si vedono animali altrimenti assenti.

INQUINAMENTO

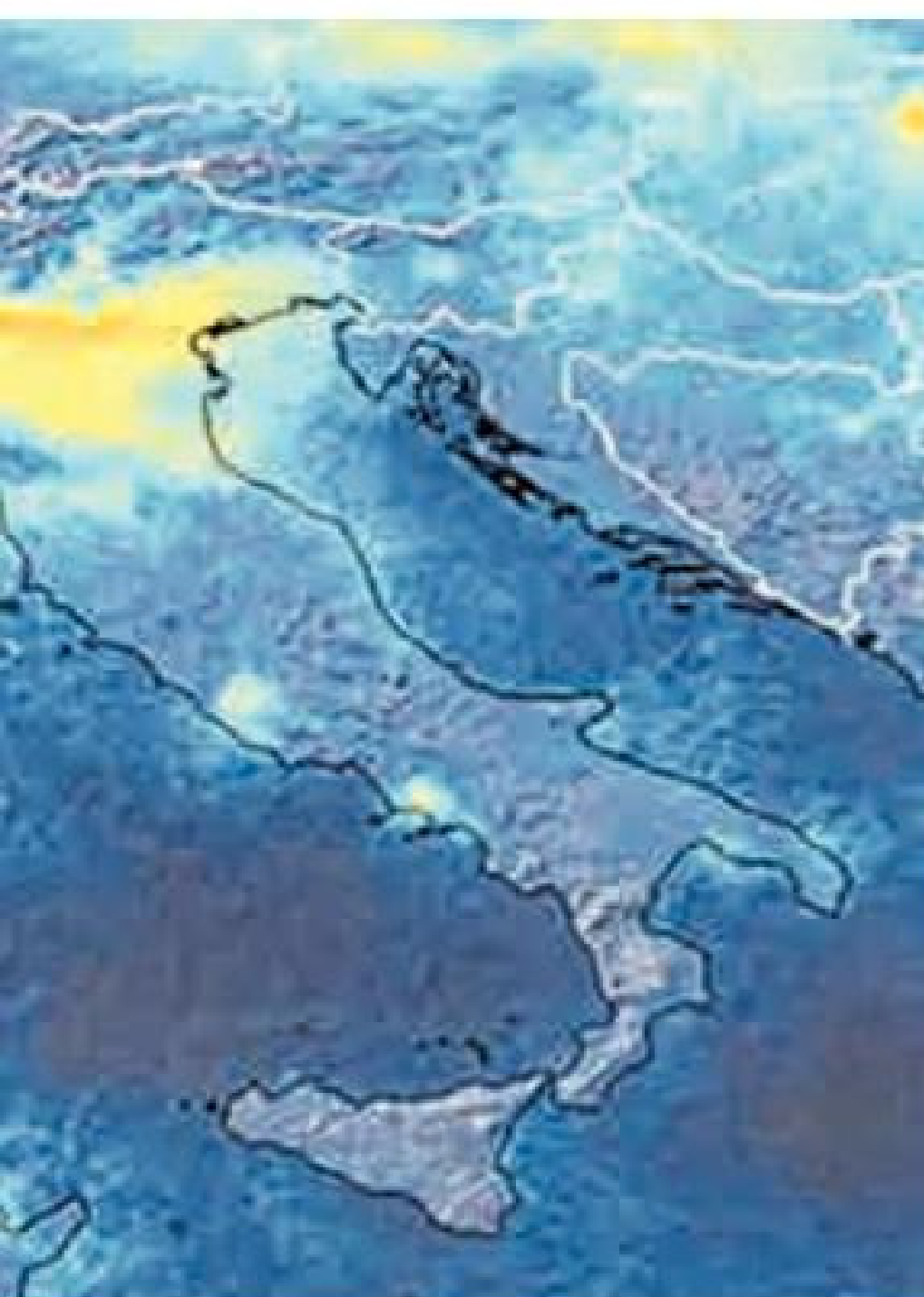
Dal punto di vista dell'inquinamento dell'aria i dati sono incontrovertibili. Le misure adottate per limitare il contagio, particolarmente restrittive in una prima fase

NEI CAMPI A PASSEGGIO

Le foto realizzate da Stefania Nonino a Buttrio mostrano un branco di caprioli ripresi a poca distanza dalle abitazioni. Avvistamenti come questi sono destinati a crescere in questi giorni

> La terribile influenza 'Spagnola' si attenuò con il caldo per poi ripresentarsi più aggressiva dopo la metà di agosto

natura accelera

L'inchiesta continua a pagina 15

L'andamento delle concentrazioni di diossido di azoto, riprese dal satellite dell'Esa tra gennaio e inizio marzo, mostrano il drastico calo degli inquinanti nell'atmosfera del Nord Italia

solo in alcune regioni del Nord Italia, hanno permesso una drastica riduzione dello smog sulla Pianura Padana, come mostrano le immagini del satellite Sentinel 5 del programma europeo Copernicus, gestito da Commissione Europea e Agenzia spaziale europea (Esa). La chiusura prima delle scuole in concomitanza con le vacanze per carnevale e la riduzione e solo successivamente del traffico hanno favorito la riduzione delle concentrazioni di particolato fine, del biossido di azoto e di altre sostanze inquinanti. Nel filmato diffuso dall'Agenzia, dove sono mostrate le concentrazioni di inquinanti rilevate dal satellite, si vede perfettamente come a partire proprio dalla fine di febbraio si assiste a una decisa diminuzione, resa più evidente dal confronto con le immagini di gennaio, quando le concentrazioni di particolato e inquinanti è invece molto più elevata anche a causa della stagnazione atmosferica che contraddistingue la Pianura padana.

CALO DEI VOLI

Sarà interessante comprendere anche quali riflessi avrà il drastico calo dei voli. Eravamo abituati, nelle giornate serene, a contare innumerevoli tracce di aerei civili che, come è noto, consumano enormi quantità di combustibile. In questi giorni raramente capita di scorgere contemporaneamente più di un paio di velivoli in transito.

QUESTIONE DI GRADI

Il Covid-19 preferisce il clima mite

Marco Virgilio

In questi tempi di emergenza globale, oltre agli studi concentrati sulla natura e le caratteristiche del virus, vengono pubblicati i primi paper scientifici sulla sensibilità del 'nemico invisibile' alle condizioni climatiche. Nel tentativo di capire per quanto tempo avremo a che fare con l'infezione Covid-19, si costruiscono scenari basati su modelli matematici di diffusione del virus. Una delle possibilità evocate è che con il progredire della stagione primaverile, e a maggior ragione con l'avvento dell'estate, si possa assistere a una contrazione più decisa dei contagi. Il virus tenderebbe ad abbandonare, almeno temporaneamente, il campo di battaglia con il caldo.
Ma è proprio così? In parte forse sì. Una serie di studi di laboratorio, epidemiologici indicano la fondata possibilità che il virus SARS-CoV-2 apprezzi particolarmente il clima della fascia temperata. Nella propagazione dell'epidemia partita dalla regione cinese dell'Hubei si nota come i principali focolai di infezione si siano distribuiti lungo la direttrice est-ovest della fascia di latitudine compresa tra i 30 e i 50 gradi. Come contesto climatico ottimale all'avanzata dei virus è stato valutato un range di temperatura compreso tra 5 e 11 gradi e quantitativi di umidità assoluta nell'aria di 4-7 g/m3.
In generale un numero significativo di malattie infettive mostrano fluttuazioni stagionali nella loro incidenza, inclusi i Coronavirus umani, comportamento molto evidente nel caso delle influenze stagionali che hanno il loro picco nella seconda parte dell'inverno e il loro minimo in estate.
I betacoronavirus come Mers-CoV e Sars-CoV, invece, non sono considerati stagionali. Difatti Ebola si è tranquillamente diffusa in Africa e l'influenza suina è partita dal Messico. Il famigerato Covid-19, dai primi studi scientifici sembra avere comportamenti simili ai virus influenzali ordinari. E' tuttavia presto per avere delle certezze, la ricerca è in corso e non possiamo ancora produrre statistiche consolidate. Un'analogia: la terribile 'influenza' Spagnola (1918-1920) si attenuò nella stagione estiva per ripresentarsi più aggressiva dopo la metà di agosto.
Se, dunque, il virus è più vulnerabile a temperature rigide o elevate, l'attuale fase freddo può metterlo in difficoltà? Molto difficile, a fronte di brevi puntate notturne di poco sotto lo zero, le temperature diurne sulla pianura della nostra regione si attestano in questi giorni tra i 9 e i 12 gradi, valori ottimali per il Sars-CoV-2 secondo gli studi citati. Sarà invece interessante vedere cosa accadrà nei prossimi mesi con l'alternanza tra il passaggio caldo estivo e il successivo ritorno della stagione fredda, sempre che di freddo vero ormai si possa parlare per i nostri inverni!

L'idea risale a una ventina di anni fa, ma i fatti dimostrano che rimane sempre attuale

Tribù globale friulana: occasione mancata

INTERVENTO. Se avessimo creato un network della friulanità, oggi per l'emergenza Coronavirus avremmo a disposizione risorse umane e materiali eccezionali

La convention annuale dell'Ente Friuli nel Mondo a Tolmezzo nel 2019

FOTO PETRUSSI

Ferruccio Clavora *

Ascoltando sia le considerazioni svolte sulla mancanza di medici e infermieri nella lotta contro il virus sia quelle, parallele, sulla mediocrità della 'classe dirigente' che guida il Paese, mi è tornata in mente un'esperienza portata avanti dall'Ente Friuli nel Mondo una ventina d'anni fa. Un'esperienza che se non fosse stata sabotata, avrebbe contribuito, ma non solo oggi, a risolvere alcuni problemi che affliggono la Patrie.

Sotto l'ala protettrice e lungimirante del saggio Mario Toros, mi ero permesso di applicare alla realtà friulana il concetto di 'tribù globale', coniato dall'illustre geografo-economista-demografo statunitense Joel Kotkin e che proponeva un nuovo modello di interpretazione delle relazioni internazionali. Queste, superando quelle inter-statali, rese obsolete dalle dinamiche identitarie, prefiguravano una diversa organizzazione politica del pianeta. Secondo Kotkin, i confini non sarebbero più decisi solo dalla politica. Sarebbero, invece, i legami culturali a creare nuove reti di alleanze globali. Se una volta era la diplomazia ad avere l'ultima parola nel tracciare le frontiere e stabilire le relazioni, oggi sono la storia, l'etnia, la religione le tradizioni e la cultura ad aggregare l'umanità in nuovi gruppi in movimento.

Dalla seconda metà degli Anni '90 vengono promosse iniziative che coinvolgono docenti universitari, operatori dell'informazione, imprenditori, eletti ai vari livelli… di origine friulana presenti in ogni angolo del mondo al fine di far loro prendere coscienza del significato strategico del loro essere collegati con la costituenda 'rete etnoculturale friulana'.

I primi anni del 2000 vedono il susseguirsi di una serie di eventi, apparentemente senza rapporto tra gli uni e gli altri. Tra i più significativi rileviamo incontri di riflessione, organizzati in varie parti del mondo, sull'ipotesi della costituzione della 'comunità globale friulana', la promozione della rivista plurilingue 'Friulworld', il superamento del concetto di Made in Friuli e la sua sostituzione con quello di Made by Furlans. Però, è l'allarme lanciato dall'allora presidente dell'Associazione degli industriali della Provincia di Udine, Adalberto Valduga, sulla mancanza di manodopera combinato con la gravissima crisi socioeconomica argentina e l'organizzazione del Forum sull'imprenditoria del Friuli-Venezia Giulia in America Latina, svoltosi a Buenos Aires a fine novembre 2002, che creano le premesse effettive per l'avvio della concretizzazione del concetto.

È in quel contesto che – sempre d'intesa con il presidente Toros e con la preziosa collaborazione di Rino Di Bernardo, amico di vecchia data e già funzionario dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro – viene pensato ed elaborato un "Progetto pilota di verifica della fattibilità di una politica programmata di rientri selezionati per discendenti di emigrati friulani in America Latina".

Parallelamente, si sviluppavano, in collaborazione con il Convitto nazionale 'Paolo Diacono' di Cividale, progetti di formazione e interscambio per le giovani generazioni come 'Visiti' e 'Studiare in Friuli'.

Più in generale si trattava – e la scommessa rimane tutt'ora valida – di proporre un modello di Friuli e di friulanità utile e non solo folcloristico-nostalgica. La scommessa – già vinta da altre realtà - è quella di aggregare energie, intelligenze e mezzi, presenti sia in Friuli sia lontano dalla 'Patrie', in grado di concorrere allo sviluppo di una coscienza attiva di una identità operante al di là dei limiti posti dalla geografia. In questo senso, la friulanità diventa progetto, motivazione e strumento di un disegno che garantisce la vita stessa del Friuli e dei friulani nella società globalizzata.

Se questo disegno strategico non fosse stato affossato, oggi, il Friuli potrebbe rivolgersi a tutti i componenti della tribù e verificare sia la possibilità del rientro – anche se solo provvisorio – di quelle specifiche competenze (medici, infermieri) operanti in ogni angolo del mondo sia il loro sostegno per il reperimento degli strumenti utili nella lotta al virus (tamponi, mascherine, respiratori) che mancano".

*** direttore dell'Ente Friuli nel Mondo dal 1992 al 2006**

NUOVA REALIZZAZIONE

Ville singole su un piano, composte da 3 camere, 2 bagni, cucina, soggiorno (possibile anche la scelta open space), lavanderia-ripostiglio e giardino di proprietà.

Tel. 335.6306532 - 335.7071353

Via Umberto I, 16 • Rivignano (UD) - info@immobiliaretonizzo.it

www.immobiliaretonizzo.it

CHE ARIA CHE TIRA Enzo Cattaruzzi

Globalizzati a casa propria: ecco il futuro della politica occidentale

Questo periodo di epidemia sarà - a parere di molti analisti politici - uno vero e proprio spartiacque per la politica occidentale, almeno per come l'abbiamo conosciuta fino a ora. Molti leader non avranno più la forza di trascinamento che avevano prima di questa fase emergenziale causata dalla diffusione del coronavirus e sorgeranno sicuramente nuovi movimenti che segneranno la nostra vita politica. Certamente le classi dirigenti di molte nazioni si allarmeranno quando vedranno diminuire le diffidenze dell'elettorato verso i nazionalismi, compresi quelli 'a la carte'. E di sicuro sia gli Stati europei, sia l'Unione europea dovranno fare i conti un un'opinione pubblica che chiederà sempre più concretezza e meno sofismi.

Il continente europeo, quindi, si troverà di fronte a una nuova realtà. Una realtà che chiederà l'elaborazione di nuove idee e di nuove prospettive per il futuro, a partire dall'ideazione di un piano, un grande piano di ricostruzione sociale ed economica. E, questa volta, la protagonista di tale ricostruzione dovrà essere la politica, non la finanza. La politica sarà costretta a essere più in sintonia rispetto a ora con l'opinione pubblica, dal momento che quest'ultima sarà ben più esigente rispetto a prima. Una politica che non potrà più limitarsi a rabbonire la nazione, ma che dovrà dire sempre e comunque la verità.

Ma anche la comunicazione politica dovrà cambiare registro e adottare una strategia comunicativa più liberale di quella che si sta mettendo in campo ora. Servirà un'informazione più credibile e meno schierata, chiamata a gestire - senza benevolenze - le azioni politiche che, con tutta probabilità, porteranno a una strategia di 'deglobalizzazione'. Una strategia, questa, che porterà sempre più frequentemente a chiudere le frontiere in un mondo di Stati sovrani, nell'accezione moderna, che saranno costretti a dare corso a una nuova politica planetaria. Globalizzati sì, ma a casa nostra.

Dopo l'emergenza, inevitabile ripensare i rapporti tra Stati e tra classe dirigente e opinione pubblica

Enzo Cattaruzzi vi aspetta su Telefriuli (canale 11, in HD 511) tutti i lunedì e i venerdì alle 13.15 con '**Il Punto**', trasmissione di politica regionale per svelare i retroscena e commentare i maggiori fatti locali.

LA LAVAGNA DI TERSITE Pierino Asquini

Il Covid-19 sta scrivendo la propria biografia. Titolo: "Va dove ti porta un pirla".

Chiusi in casa e case chiuse. Addio alla legge Merlin: è tutto un casino.

Landini: "Sciopero e manifestazione unitaria a Roma. Stando tutti a un metro riempiremo la piazza come non succede da decenni".

Fiabe e virus. Biancaneve in quarantena. In casa trovato un ottavo nano: Virolo.

Fiabe e virus. La bella addormentata nel bosco non si è risvegliata: il principe continuava a baciarla indossando la mascherina.

BUTTIAMOLA IN RIMA Gianni Stroili

Sono in molti, durante questa dura emergenza,
a chiedersi se qualcuno prevedeva l'influenza.
Volgendo uno sguardo all'indietro
citeremmo l'onorevole Di Pietro:
da magistrato, politico e soprattutto igienista
questa grave situazione l'aveva già prevista.
Non a caso le sue raccomandazioni preferite
avevano sempre per oggetto le Mani Pulite.

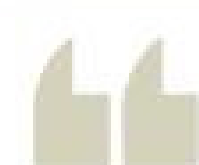
Dagli animali da compagnia agli antibiotici, passando per la tachipirina, la vitamina C e l'acqua calda: smontiamo le notizie infondate

Coronavirus, vaccino per le fake news

IN RETE, MA SOPRATUTTO SUI SOCIAL NETWORK, circolano molte informazioni false. Ecco come difendersi dalle bufale, che possono rivelarsi molto pericolose

Caterina Fazion

L'emergenza provocata dal Coronavirus sta mettendo il nostro Paese e il mondo intero a dura prova dal punto di vista sanitario, sociale ed economico. Per assumere comportamenti corretti ed efficaci così da prevenire il contagio, è importante affidarsi a fonti ufficiali e attendibili, e cercare di distinguere tra notizie vere e fake news che stanno popolando il web e i social in questo periodo. Le informazioni false ci giungono con i mezzi più disparati: tramite audio che circolano su whatsapp o sui profili social di personaggi famosi che, sperando di poter essere utili condividendo queste notizie, generano incertezza. Per evitare panico e confusione, il Ministero della Salute ha deciso di proteggerci dalle bufale sfatando le fake news più diffuse. Eccone alcune.

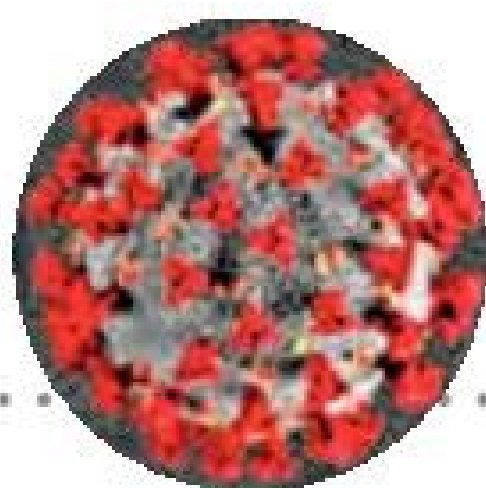
GLI ANIMALI DA COMPAGNIA non diffondono il nuovo coronavirus. Bisogna, però, seguire le norme igieniche di base, come sempre del resto, e lavarsi le mani con acqua e sapone dopo aver interagito con loro e prima di portarsi le mani alla bocca o sul viso. Dopo la passeggiata, è possibile lavare le zampe del cane con acqua e sapone, analogamente a quanto facciamo con le nostre mani, avendo cura di asciugarle bene e comunque è opportuno evitare di farlo salire con le zampe su superfici con le quali veniamo a contatto (ad esempio su letti o divani).

> *Le informazioni false ci giungono con i mezzi più disparati: tramite audio che circolano su whatsapp o sui profili social di personaggi famosi*

LA SUOLA DELLE SCARPE può portare il virus in casa? Il tempo di sopravvivenza del Covid-19 in luoghi aperti non è noto. Ma il pavimento non è una delle superfici che normalmente tocchiamo, quindi il rischio è trascurabile. In generale (e in presenza di bambini) si può mantenere un atteggiamento prudente nel rispetto delle normali norme igieniche, togliendosi le scarpe all'ingresso in casa e pulendo i pavimenti con prodotti a base di cloro all'0.1% (semplice candeggina o varechina diluita).

LAVORO O EMERGENZE. Se si è dovuti uscire per lavoro o emergenze, al rientro bisogna lavare i capelli e gli indumenti indossati? Con il rispetto della distanza di almeno un metro dalle altre persone è poco plausibile che i nostri vestiti, o noi stessi, possano essere contaminati da virus in una quantità rilevante. Tuttavia, sempre nel rispetto delle buone norme igieniche, quando si torna a casa è opportuno riporre correttamente la giacca o il soprabito senza, ad esempio, poggiarli sul divano, sul tavolo o sul letto.

LA TACHIPIRINA non cura l'infezione da nuovo Coronavirus. Il suo ruolo è quello di svolgere un'azione antipiretica ed è quindi molto utile in caso di febbre alta.

FARMACI ANTIVIRALI. Non c' è alcuna evidenza che prevengano l'infezione da nuovo coronavirus.

Family salute

Ricordiamo di affidarci a fonti ufficiali come il sito del Ministero della Salute, della Protezione Civile o dell'Istituto Superiore di Sanità

MANGIARE AGLIO, anche se possiede alcune proprietà antimicrobiche, non aiuta a prevenire l'infezione da nuovo coronavirus.

BERE TANTA ACQUA non serve per prevenire il contagio: non lava via il virus dalla vie aeree e non lo spinge nello stomaco dove viene distrutto dall'acido.

LE BEVANDE CALDE non uccidono il virus: il Covid-19 è in grado di resistere e replicarsi alla temperatura corporea che è di circa 37°.

MANGIARE ARANCE E LIMONI non previene il contagio: non ci sono evidenze scientifiche che provino un'azione protettiva della vitamina C sul virus.

LE PROTEINE non aumentano l'efficacia del sistema immunitario: non ci sono evidenze che superare la normale dose giornaliera di proteine raccomandata (0,8 grammi per chilo di peso corporeo, se non si svolgono attività fisiche pesanti) fornisca benefici al sistema immunitario.

GLI ANTIBIOTICI non prevengono l'infezione da nuovo coronavirus: gli antibiotici non hanno effetto sui virus, tantomeno sul coronavirus.

IL VIRUS SARS-COV-2 non vola nell'aria fino a 5 metri: non esistono evidenze scientifiche.

IL NUOVO CORONAVIRUS non può essere trasmesso attraverso le punture di zanzara: è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso le goccioline generate quando una persona infetta tossisce o starnutisce, o attraverso goccioline di saliva o secrezioni dal naso.

IL RISCIACQUO DEL NASO con soluzione salina non può aiutare a prevenire l'infezione da nuovo coronavirus: non esiste alcuna evidenza scientifica.

LE LAMPADE UV non devono essere utilizzate per sterilizzare le mani o altre aree della pelle poiché le radiazioni UV possono causare irritazione.

FAKE NEWS Come riconoscerle

1 Prima di tutto, controllate la fonte. Se non si tratta di un sito giornalistico d'informazione che conoscete, meglio proseguire con i controlli.

2 Se la notizia fa riferimento a un'azienda, nel caso sia vera molto probabilmente sarà pubblicata anche sul sito dell'impresa. Se fa riferimento a decreti o provvedimenti istituzionali, sicuramente sarà pubblicata sui portali ufficiali (Governo, Ministero, Protezione civile,...).

3 Se una notizia è vera, è molto probabile che sia riportata da più siti (a partire da quelli d'informazione). Se non la trovate... meglio dubitare.

4 Particolarmente insidiosi sono gli 'audio' che circolano nelle varie chat. Anche se chi parla si presenta come persona 'informata' (di solito, però, senza fornire nome e cognome....!), è molto probabile che non lo sia. Quindi, prima di prendere per buona la notizia, fate tutte le verifiche del caso, a partire dai profili istituzionali dedicati al Coronavirus.

A queste fake news se ne aggiungono molte altre che popolano il web: dall'idea che il virus sia stato creato appositamente in un laboratorio da cui è incautamente sfuggito, a ricette vegane utili per sconfiggere il Covid-19, passando per la colpa attribuita agli Organismi Geneticamente Modificati. Tutte queste bufale contribuiscono a promuovere il fenomeno chiamato "infodemia". Con questo termine coniato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, si indica l'abbondanza di informazioni, alcune accurate e altre no, che rendono difficile per le persone trovare fonti affidabili quando ne hanno bisogno.

La paura e il panico ci spingono a fidarci di notizie che sembrano risolutive, miracolose e rassicuranti, ma imparare a distinguere il vero dal falso è l'unico modo per essere sicuri di comportarsi al meglio. Ascoltare informazioni sbagliate e attuare comportamenti non idonei non fa altro che rallentare la lotta per sconfiggere il virus. Ricordiamo di affidarci a fonti ufficiali come il sito del Ministero della Salute, della Protezione Civile o dell'Istituto Superiore di Sanità.

REGJONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

3 DI AVRÎL 1077 - 2020
FIESTE DE PATRIE DAL FRIÛL

fuarce Friûl

A cjase, ma unîts par un Friûl plui fuart

La Lilt è a Udine, in via Francesco di Manzano 15.
Info: 0432-548999 o www.legatumoriudine.com

Rubrica a cura della sezione friulana della Lega italiana per la lotta contro i tumori

PREVENIRE È VIVERE

Giuliana Gentile *

Siamo responsabili, stiamo a casa

Siamo di fronte a una pandemia come è stato riconosciuto di recente dall'Oms. Siamo di fronte a un virus che è diffuso in tutto il mondo e nei confronti del quale, al momento, non c'è una cura efficace. Di qui la sua gravità, oltre al fatto che il Covid-19 è nuovo, quindi nessuno di noi ha potuto sviluppare anticorpi, e che determina frequentemente una polmonite interstiziale, malattia grave che richiede spesso l'utilizzo di una respirazione assistita.

Da tali presupposti deriva che l'arma più potente che il mondo scientifico ha a disposizione è di evitare il contagio da persona a persona. Non necessariamente, però, chi contagia è ammalato, in quanto ci sono persone che, pur avendo il virus, sono assolutamente sane, cioè

non presentano alcun sintomo, ma sono ugualmente in grado di trasmettere il Coronavirus ad altri individui, che a loro volta possono ammalarsi, anche gravemente, oppure rimanere sani e trasmetterlo, a loro volta, ad altre persone.
Tutti possono ammalarsi, a qualsiasi età ma tanto più le persone sono fragili, cioè affette da altre malattie o anziane, tanto più probabile è che vengano contagiate e che sviluppino la polmonite da cui difficilmente potranno uscirne. Più persone si ammalano, più ci sarà bisogno di posti in terapia intensiva e di personale specializzato per curare tali pazienti.
Su queste basi il governo ha disposto una serie di limitazioni per la cittadinanza allo scopo di ridurre al minimo la diffusione del contagio. A tutt'oggi, però, nonostante i divieti sono troppe le persone che continuano a muoversi senza motivo. Dobbiamo avere comportamenti responsabili per salvare la vita nostra, dei nostri cari e dei nostri vicini: Stiamo a casa!

*chirurgo senologo - volontario Lilt Udine

DINSI UNE MAN
Soc. Coop. Sociale a r.l. - O.n.l.u.s.

PLAINO - Via dei Brazzà, 35 - PAGNACCO (UD)
tel. 0432.410200 | fax 0432.402575
cell. +39 335.251217 | info@dinsiuneman.org
www.dinsiuneman.org

SERVIZIO TRASPORTO DISABILI

✓ Siamo specializzati nel trasporto di invalidi e diversamente abili con automezzi specifici e personale competente

✓ Con le nostre attrezzature scale e barriere architettoniche non sono più un problema!

Vuoi guidare uno dei nostri veicoli attrezzati? Lo puoi noleggiare!

Dona il tuo 5x1000

Inserisci negli appositi spazi della dichiarazione dei redditi il codice fiscale della nostra associazione.
Codice fiscale 01514520301

Immagini forti aumentano l'interesse dei più piccoli verso le armi e favoriscono comportamenti pericolosi

Rubrica a cura del Primario oncologico dell'Istituto nazionale tumori di Aviano

UNA MELA AL GIORNO...

Umberto Tirelli

Videogame, la violenza influisce sui bambini

UNO STUDIO USA conferma come l'esposizione a immagini violente aumenti il comportamento pericoloso e le possibilità di utilizzare un'arma

Tra i paesi ricchi, gli **Stati Uniti** hanno il più alto tasso di mortalità infantile per uso accidentale di armi da fuoco. Ogni giorno negli Usa, quasi 50 bimbi e adolescenti vengono colpiti con un'arma, spesso da un altro bambino che l'ha trovata carica e non messa in sicurezza. Tra le famiglie di proprietari di armi con figli piccoli, circa il 20% conserva almeno una pistola carica e non protetta. I bambini negli Stati Uniti hanno almeno 10 volte più probabilità di essere uccisi da una scarica involontaria di proiettili rispetto ai bambini di altri Paesi ricchi.

Uno studio di 'Jama' si è concentrato sull'esposizione alla violenza della pistola nei media, in questo caso un **videogioco**, e controllato per molti altri potenziali fattori. Sulla base della teoria dell'apprendimento sociale, è stato ipotizzato che i bimbi esposti alla forza bruta avrebbero imitato quel comportamento. Secondo la teoria dell'apprendimento sociale, le persone imparano strategie per comportamenti di successo attraverso l'esperienza diretta e osservando gli altri. Secondo questa teoria, le persone imitano il comportamento degli altri, chiamato **modellizzazione**. Obiettivo dell'analisi è stato di verificare se l'esposizione ai videogame violenti aumenti il comportamento pericoloso intorno alle armi da fuoco.

Questo studio clinico randomizzato è stato condotto in un laboratorio universitario e ha incluso coppie di bambini di età compresa tra 8 e 12 anni che si conoscevano. I bimbi hanno giocato o guardato una delle tre versioni del gioco (con pistole, spade o non violento) per 20 minuti.

Dei 242 partecipanti, 220 hanno poi maneggiato una pistola e sono stati inclusi nell'analisi. Tra i 76 che hanno giocato alla versione armata, 47 bimbi (61,8%) hanno poi usato una pistola. Tra i 74 della versione con la spada, 42 (56,8%) hanno poi toccato un'arma. Tra i 70 della versione non violenta, soltanto 31 (44,3%) hanno poi maneggiato una pistola. La versione più violenta offre quindi più probabilità di sparare.

Gli studiosi hanno concluso che l'esposizione a videogame violenti aumenta il comportamento pericoloso dei bambini intorno alle armi e la probabilità che i bambini tocchino una vera pistola; accresce il tempo trascorso con una pistola e aumenta il rischio di puntare il grilletto contro sé stessi e agli altri.

È noto che il consumo di media violenti aumenta l'**aggressività** nei bambini sia a breve che a lungo termine. Il rischio di esposizione violenta ai media è stato confrontato con il pericolo di esposizione alla violenza del mondo reale e alcuni studi hanno rilevato effetti di dimensioni tali da considerare la **violenza dei media una minaccia per la salute pubblica**.

Lo studio evidenzia un altro pericolo di esposizione violenta ai media: aumenta il comportamento pericoloso intorno alle armi da fuoco. In particolare, l'esposizione a videogiochi violenti può aumentare l'interesse di un bambino per le armi da fuoco, tra cui sparare con una pistola a se stessi o ad altri. Inoltre, l'esposizione abituale ai media violenti era un fattore di rischio per un comportamento pericoloso attorno alle pistole reali. Pertanto, i genitori e i tutori dovrebbero essere consapevoli del rischio associato all'esposizione a mezzi di comunicazione violenti. Ancora più importante, i proprietari dovrebbero proteggere le loro armi da fuoco.

www.umbertotirelli.it

L'Intero vademecum
è disponibile sul sito www.psy.it

IL DECALOGO dell'Ordine degli psicologi per sopravvivere alla quarantena senza eccessive ansie

#iorestoacasa senza stress

Valentina Viviani

Pandemia globale. E chi se lo sarebbe mai immaginato? Difficile anche per gli autori di fantascienza, figuriamoci per noi che abbiamo sentito a malapena parlare della peste manzoniana e della Spagnola di inizio Novecento.

Invece ci siamo in mezzo e l'unica arma che abbiamo a disposizione per fermare il contagio è l'isolamento tra le quattro mura di casa. Un radicale cambiamento nel nostro stile di vita frenetico che può causare molto stress, che è una normale reazione di adattamento che dipende dal modo in cui viviamo gli eventi.
Per fortuna che ci viene in aiuto l'Ordine degli psicologi che ha redatto una apposita "Guida anti stress per i cittadini in casa" per aiutarci a salvaguardare il nostro benessere. Ecco alcuni dei consigli.

1) RESILIENZA

È la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi e può essere potenziata, adottando atteggiamenti costruttivi, organizzarndosi restando sensibili e aperti alle opportunità che può offrire ogni situazione, senza alienare la propria identità.

2) TEMPO

Fronteggiamo coraggiosamente una routine totalmengte diversa. Sembra importante sottolineare piccoli gesti e abitudini regalando loro spazi e tempi differenti: dalla colazione alla lettura alla cucina ognuna di queste (e altre) attività riconquista dignità e tempo.

3) EMOZIONI

Un buon modo per liberarsi dal carico di emozioni negative che comprensibilmente proviamo in questi giorni è riconoscerle per quello che sono ("mi sento spaventato" oppure "mi sento triste") e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle.

4) DIETA DIGITALE

Riflettiamo sul valore che hanno per noi i social: qual è il migliore uso che possiamo farne per arricchire la nostra vita? Essere bombardati di informazioni inasprisce la sensazione di essere costantemente sotto-pressione: meglio limitarsi a consultare le fonti ufficiali una/due volte al giorno.

5) ATTIVITÀ FISICA

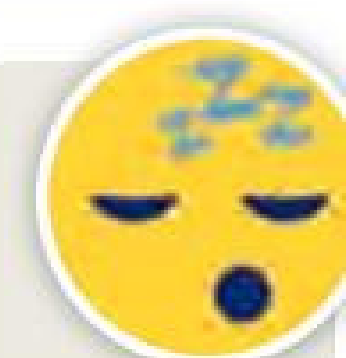
Sappiamo che il moto fa bene alla nostra concentrazione, all'umore, al sonno e in generale al benessere psicologico, aiutando a scaricare la tensione. Se non possiamo uscire, però, possiamo mantenerci attivi anche in casa grazie a tutorial o lezioni online.

6) FIGLI

È importante spiegare questo particolare momento senza mentire, con parole e mezzi adatti all'età. Anche i ragazzi cercano un senso alla situazione. Possiamo aiutarli ascoltandoli, condividendo le informazioni ufficiali, stimolandoli a studiare o a coltivare un hobby.

7) ANZIANI

Molti anziani oggi si trovano ancor più soli. Il consiglio è quello di non alimentare l'isolamento ma cercare di contrastarlo mantenendo i contatti con i familiari o gli amici non solo per rallegrare l'umore e aiutare a trascorrere le giornate, ma anche per "non lasciarsi andare".

8) SONNO

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, un fattore importantissimo per il nostro benessere è il riposo notturno. Concediamoci almeno un'ora lontano dai social e dalle luci dei nostri svariati dispositivi per decomprimere alla fine della giornata.

9) POSITIVITÀ

Dobbiamo imparare ad accettare Lo stop forzato. Re-impariamo a organizzare la nostra giornata, dandole comunque un significato e uno scopo, trasformandola nell'occasione per scoprire ciò a cui teniamo di più e apprezziamo chi ci aiuta a preservare la nostra salute.

10) SUPPORTO

Chi sente un particolare disagio psicologico può chiedere un aiuto professionale: sul sito CNOP c'è l'area #psicologionline per trovare tutti gli psicologi e psicoterapeuti disponibili per teleconsulti ed interventi online in tutta Italia.

I chiropratici avvertono che si rischia di acuire patologie pregresse o agevolare il diffondersi del dolore

MAL DI SCHIENA. Molti lavoratori in queste settimane svolgono smart working, ma nella propria abitazione mancano le postazioni ergonomiche

Lavoro da casa: occhio alla postura

Si chiama 'lavoro agile', *smart working* dall'inglese, ma per la colonna vertebrale è tutt'altro che agile il lavoro da casa. Adoperare sedute improvvisate per l'utilizzo dei dispositivi che consentono di lavorare fuori dall'ufficio, pc, tablet, smartphone, può essere dannoso per la salute e scatenare quel fastidioso mal di schiena, che è considerato il male del secolo. In questi giorni più che mai, a lavorare su tavoli e sedie, addirittura dal divano, quindi non utilizzando sedie ergonomiche alla giusta altezza di una scrivania che consenta il corretto funzionamento del nostro sistema scheletrico, si rischia di acuire patologie pregresse o agevolare il diffondersi del dolore lombare, dorsale, cervicale, che nella maggior parte dei casi dipende da una stimolazione dei nervi, spesso associata a una contrattura diffusa della muscolatura paravertebrale.

"Identificare il tipo specifico di mal di schiena, che sia da stress, di tipo muscolo tensivo, da sforzo o di altra natura, permetterà di fornire al paziente specifici consigli e miglioramenti sullo stile di vita, sulle soluzioni ergonomiche e le attività fisiche più idonee - spiega **John Williams**, presidente dell'Associazione Italiana Chiropratici -. Molto spesso, i piccoli o grandi stress della vita quotidiana portano a trascurare la nostra salute, favorendo la sedentarietà e una maggiore tensione anche a livello muscolare; di conseguenza, il dolore si intensifica con l'aumentare della tensione fino a diventare insopportabile".

> *tra le cause più comuni del mal di schiena sono: traumi, consuetudini lavorative scorrette, vita sedentaria, abitudini alimentari sbagliate e stress*

Il mal di schiena e le disabilità che ne possono conseguire sono tra le disfunzioni più comuni riscontrabili nella popolazione italiana. Traumi, abitudini lavorative scorrette, vita sedentaria, abitudini alimentari sbagliate e stress, possono essere individuati tra le cause più comuni. In seguito a uno o più fattori sopra elencati, può capitare che una o più vertebre presentino delle disfunzioni meccaniche che possono creare un'interferenza che può essere definita 'sublussazione vertebrale'. Si può creare, cioè, un'interferenza nella normale comunicazione tra la radice del nervo spinale e il midollo spinale, e, di conseguenza, tra sistema nervoso centrale e periferico. Questo processo di trasmissione alterata viene troppo spesso sottovalutata. Una diminuzione o un aumento dello stimolo neurale può portare, infatti, a una serie di compensazioni e infiammazioni che possono sfociare in sintomatologie spiacevoli, tra cui, solo per citarne alcuni: mal di schiena, dolori muscolari diffusi e cervicalgie.

Boicottiamo gli snack, ricchi di acidi grassi saturi e zuccheri semplici. Attenzione anche alle bevande dolcificate

LA PAURA SPINGE a cercare consolazione nel cibo, ma dobbiamo tenere conto del minor consumo di calorie

Selena Della Rossa*

L'alimentazione giusta ... per restare a casa

In questo momento di quarantena, è facile cadere in tentazione e trovare nel cibo una sorta di consolazione per placare ansia e preoccupazioni. Il minor dispendio energetico, dovuto alla minore attività motoria, può portare a un aumento del peso corporeo, ma se ci prendiamo cura della nostra alimentazione, possiamo tenerci in forma. Quali sono in consigli nutrizionali che possiamo seguire durante la quarantena?

Nel weekend possiamo pianificare la spesa settimanale in modo intelligente, creando un menù, in modo da andare a fare spesa un solo giorno della settimana e comprare solo quel che è strettamente necessario. Evitiamo di recarci al supermercato a stomaco vuoto, per non fare acquisti compulsivi. Boicottiamo gli snack ad alto contenuto calorico, ricchi di acidi grassi saturi e/o zuccheri semplici, che creano una sorta di dipendenza. Cerchiamo di mantenere orari fissi per il consumo dei pasti, così creiamo una routine quotidiana e il nostro corpo si abitua a percepire il senso della fame nei momenti giusti.

Contro gli attacchi di fame, teniamo in frigo delle porzioni già lavate e tagliate di sedano, carote o finocchi. Ai pasti, mettiamo a tavola solo quel che abbiamo deciso di mangiare, per evitare di eccedere con l'apporto calorico. Evitiamo di bere coca cola e altre bevande zuccherine e prediligiamo l'acqua, da bere a piccoli sorsi durante l'intero arco della giornata. Possono venirci in aiuto contro l'ansia le tisane, come quelle alla valeriana, melissa e passiflora. Nonostante il dispendio energetico limitato, non restringiamo le porzioni dei pasti rispetto a quelle abituali, perché se siamo sotto stress, c'è il rischio di cedere ancora di più ai fuori pasto.

Dedichiamo più tempo alla preparazione dei pasti, approfittando del maggiore tempo a disposizione per creare ricette sane, riutilizzando eventuali avanzi, in modo da evitare gli sprechi alimentari. Salvo problemi intestinali, possiamo inserire i legumi almeno tre volte alla settimana, mettendoli in ammollo per tempo e cucinandoli in pentola a pressione. Possiamo realizzare burger vegetali, zuppe di legumi e cereali in chicchi oppure hummus da spalmare sul pane. Dilettarsi ai fornelli è un'opportunità per tenere la mente impegnata e rilassarci e, se abbiamo bambini in casa, possiamo anche coinvolgerli nella preparazione di piatti salutari, in modo da poter insegnare a loro le corrette abitudini alimentari.

Se abbiamo bambini in casa, possiamo coinvolgerli nella cucina: sarà un passatempo divertente e un modo per insegnare loro a mangiare sano

Come possiamo dedicare le ore della giornata per evitare di consolarci con il cibo? Organizziamo la nostra routine casalinga, dedicando del tempo alle attività che normalmente siamo costretti per motivi lavorativi a rimandare. Iniziamo dalla pulizia e disinfezione della dispensa e dei dispositivi frigoriferi, oltre al controllo delle date di scadenza di tutti i cibi. Se ci sono delle belle giornate, possiamo esporci al sole in giardino, in terrazza o sul bancone, per almeno 15 minuti, per favorire la produzione di vitamina D. Cerchiamo di incanalare le nostre emozioni verso attività diverse dal consumo di cibo: un hobby che ci appassioni, come la lettura, il ballo, la pittura, il canto o suoniamo uno strumento musicale. Inseriamo l'attività fisica nella nostra quotidianità, facendo cyclette, tapis roulant o ginnastica a corpo libero per almeno 30 minuti. Un regolare e sano esercizio fisico potenzia, infatti, il nostro sistema immunitario e migliora il tono dell'umore.

** Biologa Nutrizionista*

Nessuno cita 'Cecità' di Saramago, che ricorda come durante una quarantena forzata sono la gentilezza e il senso di comunità a farci ritornare 'normali'

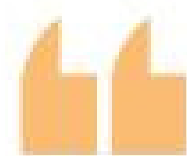
Attenti al lupo, ma anche al nonno

I CONSIGLI DEL LIBRAIO: una selezione 'non catastrofista', né apocalittica per imparare a passare il tempo in casa tra rinunce, pericoli e la sensazione di vivere con un pericolo alla porta

Giovanni Tomai

A fianco, tre proposte originali di Giovanni Tomai (libraio a Udine), per seguire le regole senza però mai perdere di vista l'umanità

Sono tempi strani per tutti, e secondo me se ne sono accorti anche quelli che erano in coda alla funivia dello Zoncolan, o almeno spero. La città è deserta e gli spostamenti tra paese e paese sono limitati alla stretta necessità; cosa alquanto strana per un posto come Udine, che a dispetto della nomea dei suoi abitanti è una delle città più conviviali che conosca. E cosa strana per i friulani, che a dispetto di un profondo e radicato campanilismo non hanno mai apprezzato troppo la staticità. Partire, andare *"a fa un lavor"*, si tratti di capitozzare un gelso sulla statale o costruire la Transiberiana.

Invece adesso tutti (si spera) chiusi in casa e se, stando alle statistiche, i reclusi friulani sono tra i lettori più voraci dello stivale, di sicuro molti si staranno interrogando su come passare il loro tempo letterario. I consigli abbondano, e ormai i titoli catastrofisti, apocalittici e pandemici sono addirittura in classifica, quindi non ha senso citarli. Mi dispiace che qualcosa sia sfuggito alle rubriche letterarie: *Cecità* di Saramago lo avrei inserito, non fosse altro per ricordarci che durante una quarantena dolorosa e forzata sono la gentilezza e il senso di comunità che ci faranno riacquistare la vista e la normalità.

Ci sono libri che sono veri 'manuali di buon senso' e ricordano, anche con toni semiseri, come si possa godere della vita anche nei momenti di difficoltà

LA SCOMPARSA DEI GATTI

Tra le novità mi piace proporre *Se i gatti scomparissero dal mondo* di **Kawamura Genki**. È un libretto uscito da poco per Einaudi e in Giappone è stato un vero e proprio caso: se il diavolo vi dicesse che potreste vivere un giorno in più per ogni cosa che fate sparire dal mondo, cosa scegliereste? Vi consiglio il libro e un esperimento: provate a passare ogni giorno di reclusione forzata rinunciando a qualcosa. Un giorno senza caffè, uno senza telefonino, uno senza social. Forse vi renderete conto che non vi serve tempo in più, ne avete già a sufficienza.

RICETTARIO STRAVAGANTE

La lettura che vi voglio consigliare più di tutte però è *Come cucinare il lupo* di **Mary Fisher** (editore Neri Pozza). Un libretto bizzarro, scritto nel 1942, sul modo migliore per convivere con la tessera annonaria, l'oscuramento e le altre miserie della Seconda Guerra Mondiale. Il cibo, naturalmente, è soltanto l'ingrediente principale di questo stravagante ricettario che appronta una sfrontata, ironica, giocosa e politicamente scorretta

L'ASSOCIAZIONE

'Leali delle notizie' pensa al festival

Nemmeno il Covid-19 riesce a fermare la forza motrice dell'associazione culturale **Leali delle notizie**. L'impegno dei volontari continua nel cercare di organizzare la 6ª edizione del *Festival del Giornalismo* e la 3ª del *Premio Leali delle Notizie*, in memoria di **Daphne Caruana Galizia**. Uniti a distanza, ognuno nella propria abitazione, continunoa a costruire la manifestazione culturale ormai tradizione a Ronchi dei Legionari. Ospiti nazionali e internazionali, *panel* su argomenti di attualità, mostre fotografiche e presentazioni di libri saranno gli ingredienti principali dell'edizione 2020. "Continuiamo intanto a organizzare il

Festival e rimaniamo in stretto contatto con Amministrazione comunale e Regione – spiega Luca Perrino, il presidente di *Leali delle Notizie* – per capire se dovremo essere costretti a riprogrammare le date della manifestazione". Leali delle Notizie continua a sperare di poter realizzare, come programmato, gli appuntamenti del pre-festival dal 15 e quelli del vero e proprio Festival dal 2 al 6 giugno. Se l'emergenza dovesse comunque prolungarsi, il festival sarà riprogrammato in un altro momento dell'anno, ma l'idea è di non cancellere i numerosi appuntamenti già pianificati e su cui l'associazione sta lavorando con energia.

Ultime 'Favole al telefono', iniziativa coordinata da Damatrà: centinaia di famiglie hanno usufruito del servizio, che ha coinvolto oltre 70 lettori volontari e si chiude domenica 29

apologia degli appetiti. Soprattutto questo volume, diventato libro di culto negli Stati Uniti, è un manuale di buon senso che ci ricorda che si può godere della vita anche nei momenti di difficoltà.

PERICOLO-ANZIANI

Il lupo che bussa alla porta è la metafora di un pericolo che sembra lontano ma non lo è, e se non lo si riesce proprio a scacciare si può però provare ad ammansire con poche e semplici regole, proprio come quelle che dovremmo seguire tutti noi. A proposito di buon senso: non si ricorda mai abbastanza il fatto che chi è un po' più in là con gli anni è più esposto al virus, e per queste persone la permanenza a casa diventa ancora più imperativa. Sappiamo bene quanto sia ugualmente e misteriosamente imperativo per chiunque dei nostri genitori o nonni eludere il divieto, a maggior ragione se in pensione. Ebbene, se anche voi, come me, avete a che fare con situazioni del genere, la lettura consigliata non può che essere *Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve*: è divertentissimo, ma attenti alle distrazioni! Il lupo è ancora lì fuori.

IL CORSO Imparare il friulano gratis da casa

Dopo i cartoni animati in friulano per i più piccoli, l'ARLeF - *Agjenzie Regjònal pe Lenghe Furlane* lancia un'altra iniziativa *#iorestoacasa*, mettendo a disposizione sul proprio sito un corso pratico di lingua friulana in 20 lezioni, utile a apprenderla con facilità, ma soprattutto a imparare a scriverla secondo le regole della grafia ufficiale. *Dut par furlan* è un corso base, rivolto sia a coloro che parlano friulano, ma non lo sanno scrivere, sia a quanti lo capiscono, ma non lo parlano. Ideato da **Adriano Ceschia**, il corso è strutturato in 20 lezioni, ciascuna articolata in tre sezioni tematiche. Per iniziare il corso basta andare su ***www.arlef.it*** e selezionare la pagina ***Risorse/Impara il friulano online***. Ogni lezione è scaricabile singolarmente dall'utente ed è accompagnata da approfondimenti audio (scaricabili), che ne facilitano la comprensione e la lettura.

IL CONVEGNO: IDENTITAS

Quattro Premi Nobel in videoconferenza

Il programmato convegno *Identitas Fede e Scienza* si svolgerà martedì 31, ma in videoconferenza mondiale dalle 16 sul canale *Youtube Identitas Clara*. Organizzato da **Emanuele Franz**, filosofo, scrittore, poeta e direttore della casa editrice Audax, nella scorsa edizione (*Identitas, uguali ma diversi*), a giugno 2019 al Castello di Udine, ha avuto fra gli ospiti - non senza qualche polemica - **Aleksandr Dugin**, filosofo russo molto vicino al presidente **Vladimir Putin**, ma anche **Diego Fusaro, Massimo Fini, Giulietto Chiesa** e altri. Previsti in streaming 18 interventi da sei nazionalità differenti, con quattro Premi Nobel coinvolti in un simposio culturale di grande portata, capace di sviluppare un dibattito significativo su temi cruciali del mondo contemporaneo: una riflessione profonda e solida sul rapporto fra ricerca scientifica e fede religiosa, fra intuito e ragione, tecnica e passione.

Moltissime le personalità coinvolte, fra contributi multimediali, relazioni, interviste e partecipazione diretta, a partire da **Tenzin Gyatso**, il 14° *Dalai Lama* del Tibet, **Noam Chomsky**, già emerito professore al MIT di Boston, fra i maggiori scienziati e filosofi del 20° Secolo, il filosofo francese **Alain de Benoist**, ma anche il matematico, logico, saggista e accademico italiano **Piergiorgio Odifreddi**, il giornalista **Marcello Veneziani**, l'alpinista **Reinhold Messner**, Mons. **Guido Genero**, sacerdote e Vicario generale dell'Arcidiocesi di Udine, il fisico **Antonino Zichichi** e **Gian Luigi Gigli**, neurologo e accademico italiano.

L'organizzatore con Noam Chomsky

Sono previste inoltre le interviste allo *Yogi* **Urgyen Norbu Rinpoche**, monaco buddista tibetano in esilio in Nepal, al critico d'arte **Vittorio Sgarbi**, al fisico **Guido Tonelli** (scopritore del Bosone di Higgs), a **Vito Mancuso** e Don **Alessio Geretti**, al biologo svizzero **Werner Arber**, già Nobel per la medicina, ai Nobel per la fisica **Brian Josephson** e **Steven Weinberg**, e a **Douglas Hofstadter**, filosofo americano di fama mondiale, Premio Pulitzer per la saggistica e figlio del Nobel per la fisica Robert Hofstadter. Curiosità: tra gli auguri all'iniziativa, quelli dell'attore **Jean-Claude Van Damme** e di Vladimir Putin, attraverso il suo ufficio stampa al Cremlino.

Il lavoro di tutti questi anni di promozione della marilenghe è anche on line così da rendere meno pesante ai friulani questo periodo di permanenza a casa

La nostra identità rimane immune

Rossano Cattivello

L'INTERVISTA. Il problema sanitario ha spostato la celebrazione della 'Fieste de Patrie', ma non ne ha soppresso l'importanza istituzionale e non ne ha intaccato la carica emozionale. Parla il presidente dell'Arlef Eros Cisilino

Il calendario non va in quarantena e così anche quest'anno ci sarà il 3 aprile. Data storica per il Friuli in quanto si celebra la nascita dello Stato patriarcale friulano nel 1077. Pur a manifestazioni sospese, quindi, rimane l'occasione per riflettere sul significato di questa ricorrenza e lo facciamo con **Eros Cisilino**, presidente della *Agjenzie regjonâl pe lenghe furlane* (Arlef).

In una fase storica così 'particolare', che senso può avere la Fieste de Patrie?

"Continuerà ad avere il senso che ha sempre avuto: quello della riaffermazione delle basi per cui ci definiamo friulani e, al contempo, quello della rielaborazione in chiave moderna delle forme di rappresentatività che, durante il Patriarcato, hanno caratterizzato la Patria del Friuli. Il problema sanitario ha spostato la celebrazione, ma non ne ha soppresso l'importanza istituzionale e non ne ha intaccato la carica emozionale".

Questa esperienza dell'epidemia ci sta facendo sentire più friulani o meno?

"I friulani sono gente pratica e vivono questa crisi sanitaria con lo spirito che ebbero quando il terremoto scosse l'anima del Friuli: sono già all'opera o si stanno attrezzando per dare una mano senza troppe discussioni, anche se contemporaneamente percepiscono l'identità italiana o quella austroungarica o quella europea. Che i friulani si sentano meno friulani in questo momento è tutto da dimostrare. Nell'ambiente sanitario ho notato invece un incremento dell'utilizzo operativo della lingua friulana".

Eros Cisilino presidente della *Agjenzie regjonâl pe lenghe furlane* (Arlef)

Arlef come sta affrontando questa fase di emergenza sanitaria?

"Abbiamo posto in essere alcune iniziative che stanno riscontrando un entusiasmante successo da parte della popolazione, come i cartoni animati in friulano e il corso on line per imparare la *marilenghe* in 20 lezioni. A ciò si aggiungono le numerose proposte che si possono trovare sul nostro sito internet, frutto di anni di lavoro: i prodotti multimediali sono ottimi strumenti per supportare la trasmissione della lingua alle nuove generazioni".

A prescindere dall'epidemia, qual è il fronte più debole e quale quello più forte nella promozione della lingua friulana oggi?

"È evidente il paradosso educativo generale della società moderna: il fronte più debole è la trasmissione intergenerazionale, mentre quello più forte è rappresentato dagli stessi genitori che al 75% scelgono convintamente l'insegnamento scolastico della lingua friulana per i propri figli. C'è una tendenza a delegare alla scuola il compito educativo della famiglia, non per incuranza ma spesso a causa dei moderni stili di vita. Purtroppo, la lingua ne fa le spese e stanno perdendo terreno idiomi ben più diffusi del friulano. Come diceva la campagna pubblicitaria Arlef: il futuro della nostra lingua *Al dipent di nô!*"

Sul fronte scolastico si può fare di più?

"Proprio in questi mesi stiamo lavorando, assieme all'Università di Udine, per avviare la certificazione linguistica prevista per legge e per potenziare i percorsi formativi per i nuovi docenti e per quelli in servizio. In questi anni c'è stata la produzione di diversi materiali didattici validi e a breve presenteremo, anche grazie al fondamentale supporto dell'Ufficio Scolastico Regionale, un nuovo libro di testo che possa fornire una base solida e uniforme per il lavoro degli insegnanti".

E su quello dell'informazione?

"L'Agenzia appoggia da sempre le politiche volte all'utilizzo e alla diffusione dell'informazione in lingua friulana, con particolare attenzione alla Rai. Recentemente abbiamo inviato una nota ufficiale al ministro Patuanelli, all'Ad Rai Salini e al segretario presso il Consiglio d'Europa Leidekker affinché venga rispettata la legge 482/99 e l'obbligo di 'garantire le trasmissioni radiofoniche e televisive in lingua friulana'. Ci incoraggia il fatto che l'attenzione sul tema inizi a essere diffusa anche ai piani alti".

Viticoltori con passione da quattro generazioni

Una cantina moderna, spaziosa e funzionale, circondata dai vigneti che costituiscono il nucleo "storico" della proprietà aziendale, in un luogo simbolo della tradizione vitivinicola friulana, i Colli di Spessa, in comune di Cividale del Friuli. Una famiglia che da quattro generazioni si tramanda i fondamentali della coltivazione della vite e della vinificazione, innestando sulla tradizione e sull'esperienza la giusta dose di innovazione tecnologica. Su queste solide basi poggia la reputazione che accompagna sui mercati i vini de La Sclusa: vini di alta qualità e di spiccata personalità, si tratti degli ottimi bianchi che hanno reso celebri i colli friulani, o dei rossi, corposi e vellutati, che non temono confronti.

Azienda Agricola La Sclusa - Via Strada Sant'Anna 7/2 - Spessa di Cividale (UD)
Tel. 0432.716259 - Fax 0432.716707 - info@lasclusa.it - www.lasclusa.it

ISCRIZIONI APERTE AI CORSI:

- → TECNICO DELLA GESTIONE DEL SISTEMA QUALITÀ AZIENDALE
- → TECNICO CAD (COMPUTER AIDED DESIGN)
- → GESTIRE LA CONTABILITA' GENERALE
- → IVA: CARATTERI GENERALI DELL'IMPOSTA
- → COORDINATORE DI SALDATURA
- → CERTIFICAZIONE CND "CONTROLLI CON LIQUIDI PENETRANTI"
- → CERTIFICAZIONE CND METODO "CONTROLLI CON PARTICELLE MAGNETICHE
- → CERTIFICAZIONE "CND CONTROLLI VISIVI"

PRESTO ATTIVI ANCHE CORSI A DISTANZA ON-LINE

PARTENZA PREVISTA
MAGGIO E GIUGNO 2020

INFO SU: **www.bearzi.it/news**
M. **formazionecontinua@bearzi.it**
T. **0432 493971**

Il tempo è propizio per riprogettarci. Riprendiamo penna o matita: teniamo un diario per i posteri

CHIARA-MENTE Lucio G. Costantini

DIALOGHIAMO
PER FARLO NON SERVONO SOLAMENTE PAROLE

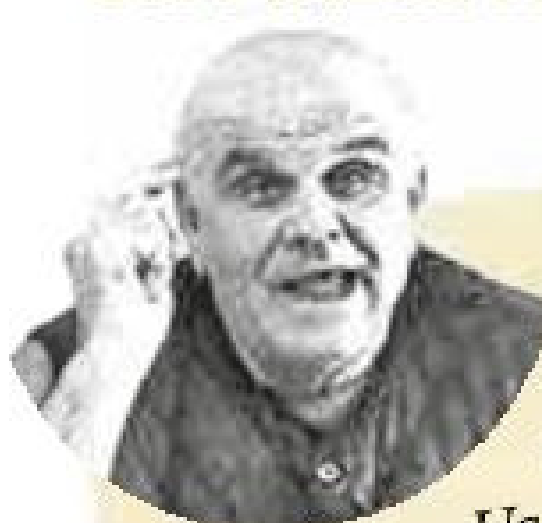
Dall'isolamento l'attesa di un uomo nuovo

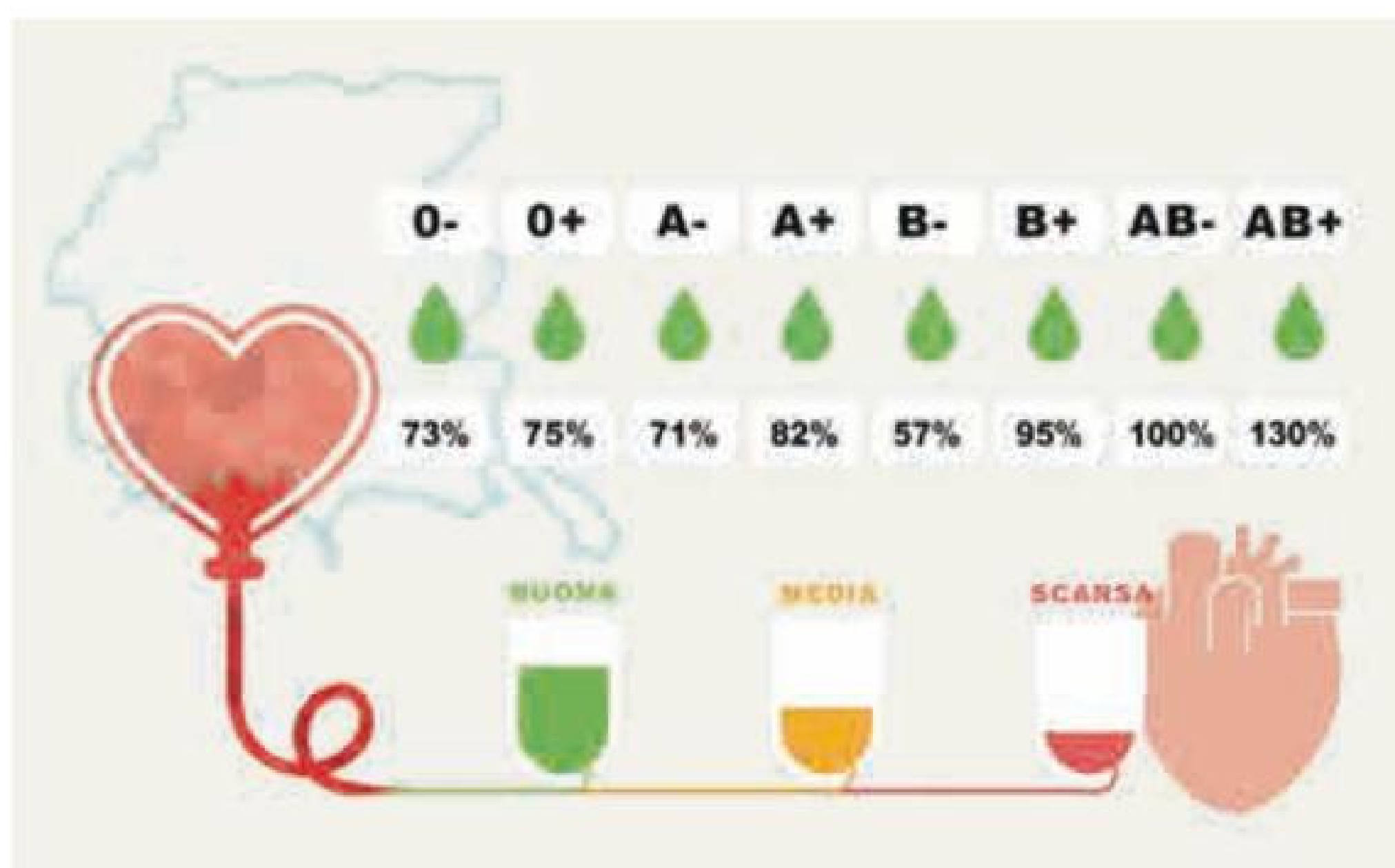
Le virtù, sia quelle individuali, sia quelle collettive, spesso scaturiscono da prove assai difficili

L'ordine di chiudersi in casa, ha richiesto senso di responsabilità, maturità, capacità di rispettare le regole. Mutare nel giro di pochissimo tempo, forzati da altri, consolidate abitudini di vita è molto difficile, ma può darci l'opportunità di rendere virtuoso questo tempo scandito drammaticamente da attesa angosciosa, incertezza sul futuro, timore di un possibile contagio. Partiamo da un presupposto: una delle cose certe della nostra esistenza è il cambiamento. Per capirlo basta che tiriate fuori da un cassetto uno foto che vi ritrae quando eravate bambini, poi giovani, infine adulti. Coglierete il vostro mutare costante che non avrà riguardato solo il vostro aspetto esteriore, ma avrà contribuito a consolidare la vostra personalità. Non accettare questo assunto significa intraprendere una lotta deleteria contro se stessi.

Oggi siamo chiamati a sperimentare il cambiamento, e la memoria va a quanto hanno sofferto i nostri padri e nonni attraversando il secolo passato, tra dittature, guerre, lutti, fame, macerie, uscendone con profonde ferite nell'animo, ma con una gran voglia di rimboccarsi le maniche e di ridare senso pieno, rigenerante alla vita. Ci hanno preceduti con l'esempio. Lo spazio nel quale siamo confinati è poco, la distanza tra di noi ridotta, i conflitti pronti a esplodere per cose da niente, la noia e la depressione in agguato, la speranza che può farsi flebile. E' tempo di lottare con determinazione e coraggio e di rendere produttivo, in modo attivo, questo tempo anche per far sì che non si dipani troppo lentamente, logorandoci. Riprendiamoci frammenti di noi che abbiamo perso per strada o ai quali non abbiamo dato la giusta importanza. Interroghiamoci sulle nostre attitudini, riversiamole nei nostri interessi, quelli che da troppo tempo non siamo stati in grado di coltivare. Leggiamo, teniamo un diario, ascoltiamo musica lieve, giochiamo. Nel chiuso delle nostre case vivremo ancora per giorni gomito a gomito: un'eccellente opportunità per conoscerci per davvero, togliendoci dal volto quelle maschere che, paradossalmente, indossiamo anche di fronte alle persone che diciamo di amare. Il dialogo, quello vero, non necessita di parole, quanto di sguardi, di attese, di silenzi, di ascolto profondo, rispettoso, partecipato; anche di fisicità: abbracci, carezze che sono così difficili da fare, ma che con la loro levità generano profonda armonia interiore.

Cosa accadrà quando usciremo "a riveder le stelle"? Difficile dirlo. Certo niente sarà come prima. Dovremo rivedere il nostro stile di vita dove l'Io, dimentico degli altri, si ergeva a parametro delle nostre esistenze. Interrogarci sulla nostra fragilità, sul senso di una società troppo opulenta moltiplicatrice di bisogni falsi, illusori, sui nostri vuoti spirituali. L'umanità necessita di un uomo nuovo. Non possiamo sottrarci alla sfida!

UN PINSÎR PAR LA SETEMANE don Rizieri De Tina

Se si vûl jessi contents, si à di imparâ a gjoldi des robis piçulis.
Us conti la preiere di Dolores, par viodi il biel che il Signôr al met su la strade de nestre zornade di vuê. "Graciis, Signôr, de rose dal lidric salvadi. Graciis dai voi che tu mi âs dât par viodile, e dal cûr che tu mi âs dât par gjoldile!"
E Renato, che al lavore a Udin, rivant dal lavôr in coriere di sere a Nimis, stant su la rive di Cuâs, al viôt di lontan là insom il so paîs e lu ringracie di vêlu spietât.

SCORTE SANGUE Coordinamento regionale Servizi trasfusionali

La bandiera del Friuli

La nostra identità non è provincialismo

Rossano Cattivello

Anche quest'anno i lettori del settimanale Il Friuli possono chiedere al proprio edicolante assieme al giornale la bandiera del Friuli a un prezzo davvero eccezionale. Ricordo che non si tratta di un'iniziativa provincialista o nostalgica, ma che invece guarda con convinzione al futuro. Lo spunto ce l'hanno dato le migliaia di fotografie sia che riceviamo costantemente in redazione sia che vediamo pubblicate sui social. Foto che ritraggono friulani in giro per il mondo, per lavoro, studio o semplice turismo, mentre mostrano orgogliosi la bandiera della patria. Quelle che pubblichiamo sono state raccolte dagli Average Furlan Guy. E la cosa che potrebbe stupire più di tutto è che si tratta nella gran parte di giovani, nati e cresciuti in un orizzonte globale e supertecnologico, che però sentono un bisogno naturale: dichiarare e manifestare la propria identità. Infilare nel trolley la bandiera, spiegarla al vento, scattarsi un selfie o farsi fotografare e poi postare l'immagine sui social non è un gesto da poco, ma (consapevolmente o no) ha una forte valenza culturale e identitaria, a cui la nostra testata intende dare visibilità e sostegno. La bandiera è un simbolo che porta con sé un'identità fatta di valori, storia e coesione sociale - di cui c'è grande necessaità proprio oggi durante un'emergenza sanitaria epocale - e che solo se è salda e sicura di se può confrontarsi con una globalità complessa in maniera aperta e non conflittuale.

Manuel - Marrakech

Thomas - California

Mattia - Celldomolk

Giordano - Santorini

Come che si dîs in psicologjie, la ment, se e je impegnade intune robe, no rive e no pues pensâ a di une altre

CONTÌN CONTIS CHE A CONTIN Francesco Sabucco

Une robe ae volte

Stant dome sentade li cence fâ nuie di particolâr, i capite di scoltâ tantis di chês maraveis di no crodi. A buinore, al è deventât aromai un rituâl: prime di lâ fûr dal paîs cu la machine, si ferme intal bar. Si sente a bevi un cafetut, e da une lete al gjornâl, si cjale ator e e gjolt di chel moment di calme assolude, prime di tacâ a scombati cul paron e cu la int. Chest i da fuarce e serenitât, cussì la zornade e partìs cul pît just.

Po la robe ancje le stravie, e no i permet di scomençâ, prime da la ore, a fâsi mil pinsîrs par dibant. Come che si dîs in psicologjie, la ment, se e je impegnade intune robe, no rive e no pues pensâ a di une altre. Une meditazion semplice e a disposizion di ducj, lassant che il cjâf al ledi dai titui dal gjornâl ae cjacaris di chei doi amîs che, ogni buinore, sentâts sui scagns denant dal banc, a tachin a contâse. Il so cjâf intant al polse e, disìn cussì, si ripie dal so batibui continui. Duncje, une sentade di psicoterapie e di meditazion a gratis, o miôr al presit di un cafè.

No pensâ a nuie e podarès someâ une robe facile, e invezit e je une imprese cetant impegnative

A dî il vêr, no sarès nancje une vere meditazion: chê e je un altre robe inmò, o ben une "mancjance di pinsîr". No pensâ a nuie e podarès someâ une robe facile, e invezit e je une imprese cetant impegnative: disìn che si podarès fevelâ di une mieze meditazion, li che il cjâf al è impegnât sì a lei il gjornâl e a elaborâ lis gnovis che si cjate denant, o ancje a scoltâ lis maraveis che i doi amîs si contin, ma dut câs nol è daûr a cirî soluzions a problemis, e duncje intune fase cuasi di spiete.

Lis sôs amiis a disin che no je vere che lôr feminis par solit a fasin une robe ae volte, anzit si svantin che la categorie feminine e à, a diference dai oms, trê marcis in plui e duncje a rivin a fâ plui robis intal stes moment, e ancje a pensâ a altris dôs cjossis intal stes timp. No je propit dal dut cussì: si pues dî che la femine par cuistions pratichis e di culture e à simpri scugnût jessi plui svelte dal om - ancje parcè che se di no, l'om in cuistion no jes mandave a dî dal sigûr - e duncje e à disvilupât un sens de imediatece di fâi invidie a di un ordenadôr. Une robe però e je pensâ a alc fasint alc altri, une altre e je vê doi pinsîrs intal stes moment. E chest, nancje une femine ecezionâl par cumò no rive a fâlu! Nol dipent se une e je plui o mancul brave, o svelte, o inteligjente; e je propit une cuistion di funzionament dal cerviel, par ducj compagn, che tu sedis femine o om: la nestre ment e rive a davuelzi une robe ae volte. Pont e rie gnove!

Che po dopo jê e rivi a disberdeâ la ace cuant che il so om al è inmò li che al pense se chê che al à denant e sedi une madrasse o no, chel al è dut un altri pâr di maniis

Che po dopo jê e rivi a disberdeâ la ace cuant che il so om al è inmò li che al pense se chê che al à denant e sedi une madrasse o no, chel al è dut un altri pâr di maniis. Di chê altre bande, la nestre amie e scuen ancje ameti che, se in ciertis situazions lis feminis a slusin di plui, in altris, propit pe capacitât dal om di minimizâ dut - dispès ancje ce che nol larès masse ben di fâlu cori vie cussì - a rivin a no complicâsi masse la vite.

E alce i voi... Folc che ti trai: vot e un cuart! Il cafè bielzà frêt, e i doi amigos le àn taiade. Pal cafè, la robe si pues comedâ e a 'nt ordene un altri; pe conte di chei doi là, si è pierdude vie intai meandris dal so stes cjâf, e cussì no à capît se il plui ninin dai doi al à lassade la femine o se al stave dome lassant l'amì sentât denant di lui.

Chest al conferme une robe: ancje jê e à di contentâsi di puartâ indenant un pinsîr ae volte, almancul fintremai che no deventarà "Wonder Woman"...

Tal numar dal 10 di Avrîl: "NASSÛT STUART"

Cu la colaborazion de ARLeF Agjenzie Regionâl pe Lenghe Furlane

Ora ci sarà chi rimpiangerà i tempi in cui ci si lamentava della 'scarsa offerta' di eventi, quando invece le opportunità offerte erano infinite

Quel che abbiamo perso

IL BILANCIO del primo mese di 'stop' nel mondo dello spettacolo, tra appuntamenti saltati, per ora solo rimandati, spostati in là nel tempo o ufficialmente non ancora annullati, ma difficilmente recuperabili

Andrea Ioime

Vi ricordate ancora di quando c'era qualcuno che si lamentava che qui in regione, la sera, non c'era nulla da fare, nessuno spettacolo interessante da vedere, nessun concerto che valesse la pena ascoltare? Ecco, quei tempi sono finiti, forse per sempre, e se risulta difficile solo pensare a un futuro non troppo lontano in cui gli eventi torneranno a fiorire, come questa primavera 'saltata' per coronavirus, una cosa è certa: nulla sarà come prima. E tutto quello che è perso, è svanito, forse per sempre.

È chiaro ormai che la stagioni teatrali sono finite in anticipo

Ormai è passato un mese dallo stop forzato ed è chiaro a tutti che le stagioni teatrali, per quest'anno, sono finite prima del tempo. Che i grandi eventi estivi sono rimandati a data da destinarsi e i festival che per decenni sono stati un'abitudine – e forse, proprio per questo, considerati 'scontati' e magari non sempre valorizzati nella maniera adeguata – non ci saranno. Perché è evidente a tutti che, anche alla fine dell'isolamento, ci vorrà un lungo tempo per riportare il pubblico in sicurezza, all'aperto o al chiuso.

Alcuni hanno già annunciato lo spostamento, come *Folkest*, che ha deciso di spostare il suo programma di concerti, premi, incontri di approfondimento e libri dal 17 settembre al 4 ottobre. E il *Mittelfest*, che con il rinnovato Cda non ha potuto far altro che prendere atto della situazione e dare l'appuntamento all'autunno, ovviamente con una formula rinnovata. Spostati in là nel tempo anche i tour delle grandi stelle italiane: **De Gregori, Raf e Tozzi, Marracash, Brunori Sas, Venditti**... Per ora 'resiste' la *data zero* di **Tiziano Ferro** a Lignano Sabbiadoro, ma i tempi sono stretti anche per pensare a un recupero, così come i primi *big* stranieri annunciati per l'estate, da **Paul Weller** a **Dido**.

Se Sparta piange, Atene non ride, e tutte le manifestazioni che coinvolgevano gli artisti di casa nostra – l'anello più debole – sono state cancellate già ai primi giorni dell'emergenza, come i festival jazz di Trieste e San Vito, mentre *Udin&Jazz* lavora ancora alle date estive. Ricordate i primi giorni dello stop? L'isolamento ce li fa pensare lontanissimi, eppure si tratta di un mese fa. La prima interruzione, poi un paio di giorni di 'liberi tutti' con alcuni spettacoli attesi come **Lopez & Solenghi** al 'Giovanni da Udine', poi la serrata definitiva, con contraccolpi incalcolabili per tutto l'indotto.

All'inizio, presi dal disorientamento, tutti o quasi si sono mossi in ordine sparso. Alcune amministrazioni comunali hanno deciso di far saltare le date già organizzate (per esempio, a Spilimbergo, il festival *Women in music* e l'atteso concerto di **Andrea Centazzo** con **Evan Parker**. Poi sono arrivate le 'certezze': lo spostamento - per ora - a fine maggio del concerto-evento *Rock Opera* e di quello di **Massimo Ranieri**. La cancellazione, per la prima volta dopo 27 anni, dell'edizione primaverile del *Cehghedaccio*. Poi tutto il resto, a valanga, compresi i piani di recupero - ovviamente subordinati

In alto, foto di una vecchia edizione del Ceghedaccio, stoppato dopo 27 anni. In basso un concerto a Folkest, rimandato... a settembre così come il Mittelfest (in alto a destra) e lo show teatrale di Massimo Ranieri, nell'altra pagina con Tiziano Ferro

I festival estivi per ora hanno scelto solo in parte di 'cambiare stagione' e dare appuntamento a settembre

HIT PARADE

QUATTRO ANNI FA	
1	VASCO ROSSI: Tutto in una notte - Live Kom Napoli
2	POOH: Pooh 50
3	ADELE: 25
4	JEFF BUCKLEY: You and I
5	DAVID BOWIE: Blackstar

Aperte fino al 31 ottobre al sito *www.folkest.com* le iscrizioni al premio Alberto Cesa, pensato per valorizzare la musica folk, folk-rock, etnica, etno-jazz, world, new acoustic e molto altro

non ritorna

all'evoluzione del virus - di teatri come il 'Giovanni da Udine', il 'Verdi' di Pordenone e Gorizia, il 'Rossetti' di Trieste, ma anche Ert, Css...

Cosa ci siamo persi? Tantissimo. Nella musica, limitiamoci agli artisti nazionali come **Simone Cristicchi** e internazionali come **Amaro Freitas**, senza dimenticare il lunghissimo elenco di offerte i classica e cameristica. Nel teatro, la lista è infinita: i nuovi spettacoli di **Elio, Emma Dante, Mario Perrotta** e **Virginio Sieni**, le repliche de *La casa di famiglia, Fieste, Maurizio IV, Da Balla a Dalla, La scimmia* e *I miserabili, Slava's snowland, Coast to coast, I fratelli Karamazov, Truman Capote*, l'*Antigone*, la star **Brachetti, Michele Serra, Gioele Dix**...

E andando avanti fino a maggio, mancheranno all'appello - e al pubblico - **Zubin Mehta, Stefano Bollani, Panariello, Lino Guanciale**... Un giorno magari torneremo a teatro e a concerto, anche se forse in forma diversa (pubblico ridotto, spettacoli in streaming o chissà che...), ma non sarà più la stessa cosa. Non sarà più lo stesso mondo, senza la condivisione della cultura.

L'INIZIATIVA

Udin&Jazz: 30 anni di attività celebrati in rete

Il Festival Internazionale *Udin&Jazz* compie trent'anni: un traguardo di rilievo per uno degli eventi più conosciuti e apprezzati nel panorama internazionale della musica jazz. In attesa di giugno e luglio, virus Covid-19 permettendo, per ricordare i momenti più emozionanti e i grandi musicisti che nel corso degli anni si sono esibiti sui vari palchi della regione, **Euritmica** ha deciso di aprire il proprio archivio e di diffondere video di alcuni tra i concerti più significativi dei suoi 30 anni, visibili a rotazione all'interno della sezione speciale del sito *www.euritmica.it*. Tra questi: **Abdullah Ibrahim, Michel Petrucciani, Ornette Coleman, John Zorn, Charles Lloyd**....Sulle pagine Facebook di *Udin&Jazz* ed *Euritmica* sono disponibili quotidianamente pillole video di altri concerti jazz, spezzoni di significative performance.

CHIUSI 'PER VIRUS'

"I primi a fermarci, gli ultimi a ripartire"

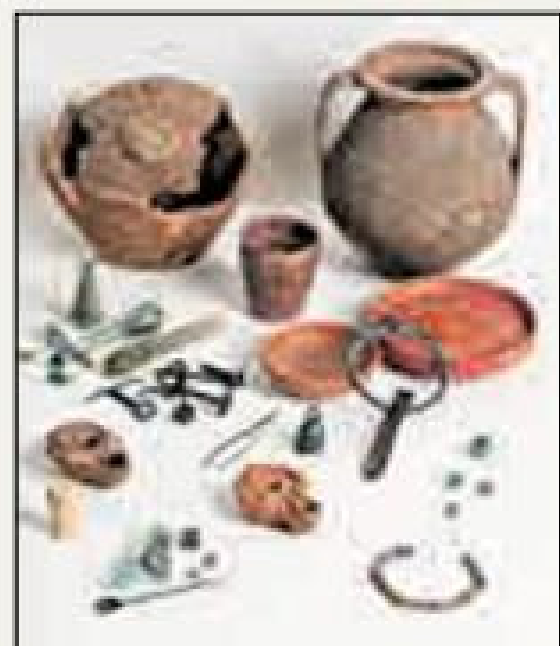
L'arena estiva 'Carroponte'

Promoter dal 1989, l'udinese **Alessandro Fabbro** ha iniziato proprio nella sua regione, il Friuli VG, con concerti di musica *alternativa*, sopratuttutto di band internazionali. Dal 2005 dirige la **Hub Music Factory**, agenzia con sede legale a Udine, ma operativa a Milano, che lavora con band come Dropkick Murphy's, Offspring, Gogol Bordello, NoFx, SkaP, Darkness, Social Distortion e ha prodotto uno dei principali festival italiani, *Rock in Idro*, dove si sono esibite band del calibro di Foo Fighters, Iron Maiden, Faith no More.. Da qualche anno si occupa di un' arena estiva da 10 mila posti, *Carroponte*, e del festival estivo *BayFest* ,specializzato in genere punk rock e ospitato nella zona di Rimini.

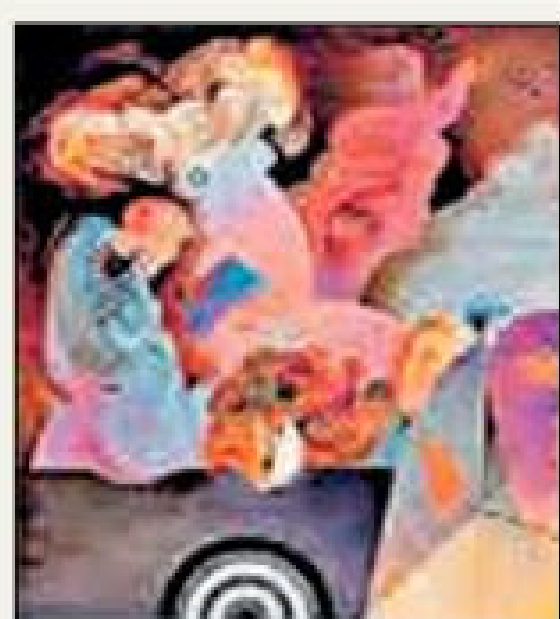
"Quest'anno, Covid-19 permettendo, erano confermati tra gli altri **Sum 41, Circle Jerks, Refused, Dune Rats,** ecc, ma l'emergenza ha di fatto bloccato tutte le attività con numerose cancellazioni o rinvii da marzo in poi. Purtroppo i concerti sono aggregazione al 100% e hanno nel loro Dna tutti gli elementi per la propagazione del virus. Quindi siamo stati i primi a fermarci e saremo gli ultimi a ripartire, con effetti disastrosi per tutta la filiera della musica dal vivo e scenari impossibili da immaginare in questo momento perché le varianti sono infinite". Il promoter cerca di vedere una piccola luce: "Salvare l'economia e sconfiggere questo virus sono incompatibili, ma attendiamo con pazienza e positività che si possa ripartire il prima possibile in totale sicurezza per il pubblico, le band e i lavoratori del settore. Molte aziende come la nostra, non avendo più entrate, non dureranno molto a lungo con le spese che dobbiamo sostenere, ma confido nel buon senso. E che, quando saremo fuori da questa tragedia, ci saranno le risorse per ripartire dalle macerie e ricominciare, senza ripetere gli errori fatti in passato". (*a.i.*)

Il promoter udinese (con agenzia a Milano) Alessandro Fabbro

Appuntamenti

MOSTRE DAL 27 MARZO

Dalle mani del ceramista

Per i 2200 anni dalla fondazione di Aquileia, la mostra racconta il mondo romano attraverso i reperti in terracotta in un percorso multisensoriale e laboratoriale.

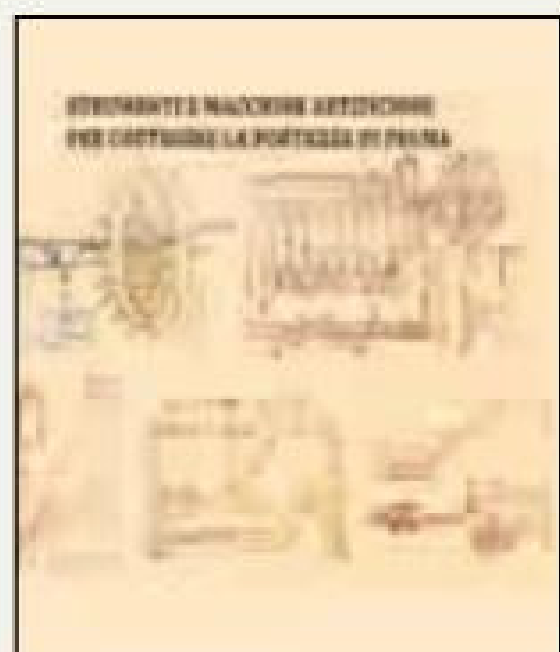
Udine, Castello, fino al 31/5 (tutti i giorni 10-18, lunedì chiuso)

Renato Calligaro

La mostra costituisce la ricognizione fino ad oggi più ampia ed esaustiva della poliedrica attività di Renato Calligaro, Pittore, illustratore, fumettista e scrittore.

Udine, Casa Cavazzini fino al 19/4 (da martedì a domenica, dalle 10.00 alle 18)

Come si viveva a cason

Un tempo, i pescatori maranesi, vivevano da soli nei casoni in laguna, lontano dalle loro famiglie, ma in simbiosi con i ritmi della pesca e della natura.

Marano Lagunare, Casone sopra l'Acquario in Pre Oasi, fino al 31/12

Strumenti e macchine artificiose

A cielo aperto, un'operazione che mira a far comprendere al visitatore la complessità della costruzione della fortezza di Palmanova.

Palmanova, Piazza Grande, esposizione permanente, fino al 31/12

Museo dei legni

La xyloteca-museo raccoglie le oltre 1000 specie legnose adoperate in tutto il mondo dalle industrie e dall'artigianato, oltre a manufatti artigianali.

San Giovanni al Natisone, Lignamundi (su appuntamento: info@slowwood.net)

Pesci e fossili dei monti friulani

L'esposizione è dedicata alla straordinaria fauna ittica risalente al Triassico rinvenuta nella montagna friulana.

Tolmezzo, Palazzo Frisacco fino al 15/4 (da mercoledì a lunedì 10.30–12.30 e 15–17.30, domenica 14–18, martedì chiuso)

Giorgio Celiberti in città

Cinquanta grandi sculture, tra cui alcune mai esposte, all'aperto nei luoghi d'incontro e di passaggio si pongono in dialogo, per soggetto, posizione e dimensioni, con il contesto urbano.

Pordenone, centro storico, fino al 31/3

20 anni di Museo della moda

La mostra ripercorre i vent'anni di attività della struttura ampliando l'allestimento con abiti e accessori del periodo tra '700 e '900 finora mai esposti al pubblico.

Gorizia, Musei provinciali di Borgo Castello, fino al 3/5 (da martedì a domenica 9-19)

METEO WEEKEND

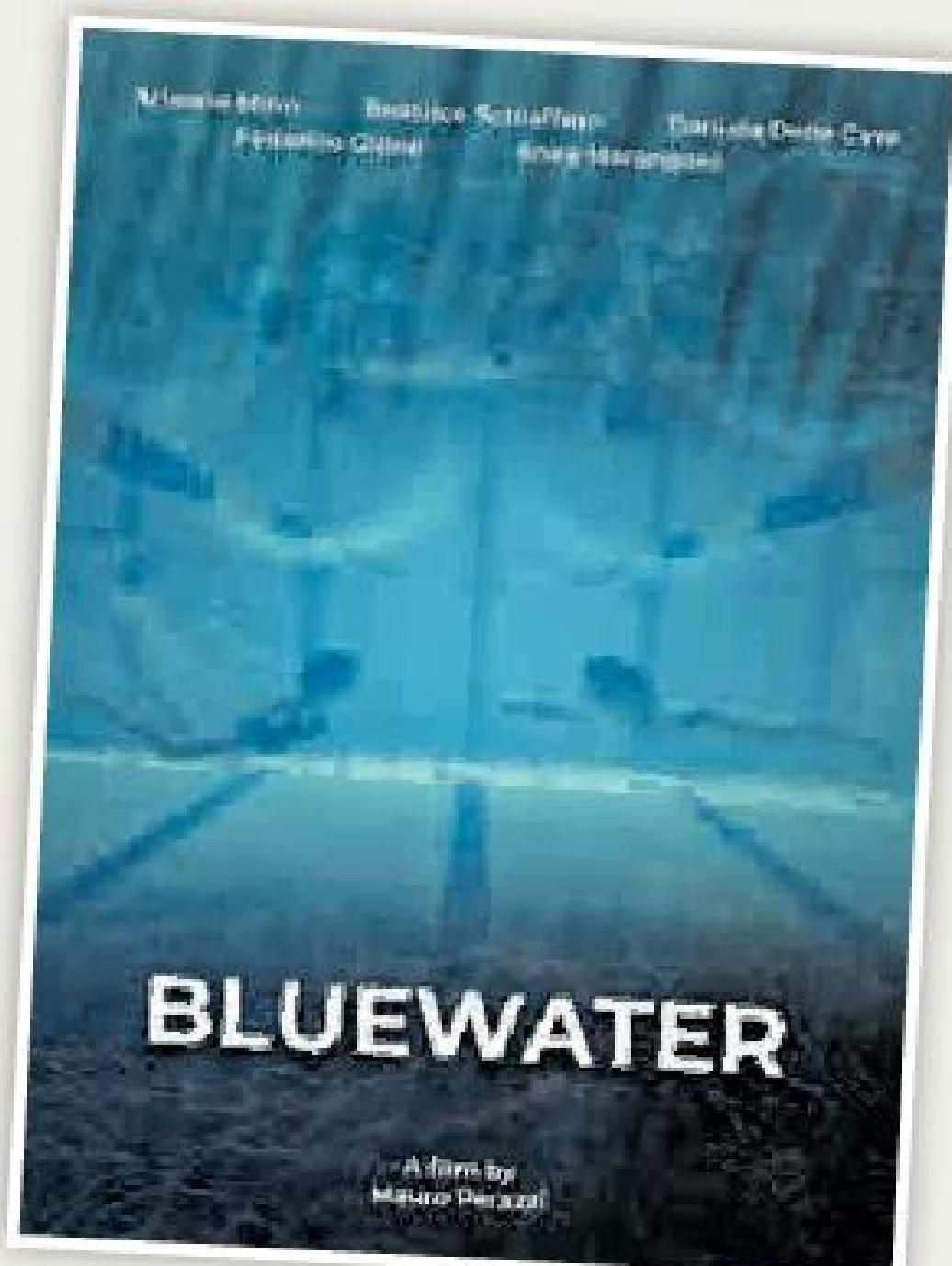
ARPA FVG METEO

VENERDÌ 27 marzo

SABATO 28 marzo

DOMENICA 29 marzo

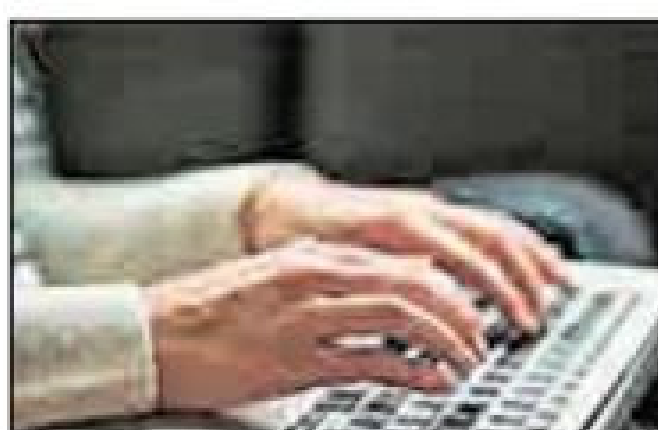
DAL 27 MARZO

BLUE WATER
Cividale del Friuli

Esce su Vimeo On Demand "Bluewater", un film indipendente italiano girato a Cividale del Friuli.
IL film racconta la storia di Giulia, una giovane nuotatrice dilettante che, suo malgrado, deve qualificarsi per partecipare alle Olimpiadi. Di giorno lavora in un bar, di notte si allena in piscina. Ha poco tempo. Sua sorella maggiore Giuditta, campionessa di nuoto, ha perso la vista in seguito ad un incidente automobilistico: alla guida c'era Giulia. Giuditta non può andare alle Olimpiadi, Giulia dovrà prendere il suo posto anche se le sue aspirazioni sono altre.

bluewater-film.com
vimeo.com/ondemand/bluewater
on demand

VIDEO-CINEMA & SCUOLA
On line da Pordenone

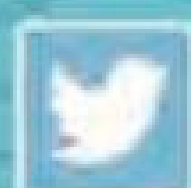
I vincitori di Videocinema & Scuola 2019–2020 saranno annunciati sui canali social domenica 29, alle 12, dai Papu, il notissimo Duo di cabarettisti Andrea Appi e Ramiro Besa che per molti anni ha accolto i premiati sul palcoscenico di Casa Zanussi a Pordenone. Le opere premiate in Dvd sono a disposizione delle scuole e visibili su www.centroculturapordenone.it/cicp.
Domenica 29 marzo

SOS CON UNA CHAT
Adiconsum Cisl

In queste settimane di emergenza Coronavirus, sono tante le segnalazioni che ogni giorno arrivano all'Adiconsum Cisl e che riguardano, per esempio, la gestione dell'affitto abitativo, la sospensione dei mutui, l'annullamento di voli e viaggi e relativi rimborsi. A supporto di questo servizio, Adiconsum Fvg ha attivato anche uno specifico indirizzo e-mail, aiutami.adiconsumfvg@gmail.com, dove possono essere inviati quesiti ed eventuali richieste di assistenza.

RESILIENZA COI MANDALA
Corso on line

Il sito www.evolutionmandala.it propone un corso on line per realizzare i Mandala, molto utile per passare il tempo in questo momento. Il corso on line è strutturato in tre parti, teoriche e pratiche, per poter lavorare sul riequilibrio interiore di ognuno. Il corso, inoltre, è anche supportato da un gruppo dedicato agli Evolution Mandala su Facebook, dove si potranno postare i Mandala realizzati. "Il benessere arriva spesso da nostra capacità di resilienza", dicono gli ideatori Astrid Morganne e Rafael Wild.

GENITORI IN EMERGENZA
Consigli al telefono

Restare a casa per tanti giorni rischia di fare andare in tilt l'equilibro familiare. L'associazione Genitori in cammino ha messo a punto alcuni consigli pratici. "Bisogna rassicurare i più piccoli; dire la verità in modo semplice, con parole adatte all'età del bambino; riconoscere le emozioni prima di tutto dentro di noi; ascoltare i figli e lasciarli parlare". E' possibile chiamare dalle 9 alle 12 lo 0432 672586; dalle 12 alle 15 il 327 1285615; dalle 15 alle 18 il 3203715407; altri contatti: info.infamiglia@gmail.com o www.genitoriincammino.it

Sono preoccupato per la sopravvivenza del prossimo campionato, non di questo. Non si può prevedere cosa accadrà

Pierpaolo Marino

QUINDICI GIORNI PER IL RITORNO IN CAMPO

LA RIPRESA DEL CAMPIONATO può avvenire dopo un paio di settimane di allenamento, ma non tornerà tutto come prima: meccanismi da oliare di nuovo e tensioni date dalla classifica peseranno

Monica Tosolini

Claudio Bordon è conosciuto nel mondo del calcio come 'il professore' perché dovunque è andato, grazie alla sua esperienza e alla sua professionalità, è stato quasi sempre garanzia di risultati. Udinese, Inter, Parma, Palermo, Saturn, ancora Parma e ancora Udinese. In Friuli lo conosciamo bene e lo abbiamo apprezzato anche come collaboratore di Guidolin, tecnico al quale è forse rimasto più legato.

Oggi attende di tornare in pista ma, precisa, non ho fretta: la priorità è trovare un ambiente dove ci sia trasparenza e umanità.

Il calcio è stato costretto a fermarsi, ma cerca di non farlo completamente. Quanto aiuta l'attività fisica fatta a casa?

"Oggi i calciatori, grazie all'informatica e a internet, hanno dei supporti notevoli per lavorare da casa e da remoto con video e clip. Sono sicuramente dotati dell'attrezzatura necessaria, come cyclette e tapis roulant e possono essere seguiti dagli staff in tempo reale e in maniera ottimale, così da mantenere almeno una forma fisica che non vada a scadere. Certo, rimane da risolvere il problema più grosso, quello dell'utilizzo della palla".

Claudio Bordon ha lavorato a Udine anche negli anni d'oro dell'Europa con Guidolin

E ad ogni modo fare attività fisica tra quattro mura non è certo come allenarsi in campo, giusto?

"Esatto. Il muscolo rischia di abituarsi a lavorare in maniera diversa sul tapis roulant rispetto a quanto accade sul campo dove un atleta può fare lavori di tipo eccentrico".

È impossibile prevedere quando si potrà tornare in campo, ma basteranno due o tre settimane di allenamento per restituire una condizione accettabile?

"Dipende da quanto e come hanno lavorato i giocatori a casa e dalle condizioni in cui verranno trovati al momento della valutazione che dovrà essere individuale per iniziare innanzitutto un percorso graduale e una pianificazione di ripresa più o meno importante. Il lavoro sulla cyclette va bene, ma poi bisogna riatletizzare il calciatore. Penso comunque che in 15 o 20 giorni possano tornare in condizione, proprio perché grazie all'attività fatta a casa non partono da zero".

Difficile credere che però possano essere già al top della condizione, concorda?

"Chiaramente non può essere così. Sarebbe importante iniziare già prima a lavorare con piccoli gruppi o ancora meglio in maniera individuale e fare più allenamenti, brevi, durante l'arco della giornata. Anche tre o quattro mini sedute in cui si fa attenzione a bilanciare bene i carichi per ripristinare i regimi di lavoro muscolare diverso. Altro aspetto fondamentale è quello psicologico: è indispensabile infondere tranquillità, perché le difese immunitarie sono più forti se sei sereno".

Se il campionato riprenderà, pensa che sarà tutto come prima?

"La resa non potrà essere quella di prima, il gap lo si vedrà negli allenamenti. Il calcio è uno sport di squadra: si sentiranno gli effetti del periodo in cui non si è lavorato in gruppo per una preparazione collettiva. Si dovranno tornare ad oliare tutti i meccanismi che erano già in mente, e chi deve risalire dalle zone calde dovrà fare i conti anche con la tensione della classifica".

MIRKO STEFANI. Il nostro Capitano ha messo a disposizione l'appartamento per i medici e infermieri impegnati contro il Coronavirus. Un gesto che ha radici lontane

Il bambino che

Sergio Bolzonello

"Mette a disposizione l'appartamento a Jesolo per gli operatori sanitari bisognosi di un appoggio per fronteggiare l'emergenza legata al Coronavirus nell'ospedale locale". Una delle tante notizie comparse sui quotidiani locali, che fanno capire come quest'Italia, così bistrattata, ha al proprio interno una grande ricchezza di umanità. Se però accanto al trafiletto c'è la fotografia di un ragazzo dell'84, in maglia neroverde e con la fascia al braccio, a te, tifoso neroverde che leggi, sale un groppo in gola e sussurri: "Mirko Stefani, il mio Capitano!"

Fino a 12 anni praticava allo stesso tempo ciclismo, sci e calcio

Ho già scritto e non ho problemi a ribadirlo che ho una solida stima per questo trentino di Borgo Valsugana che fino ai 12 anni praticava, contemporaneamente, ciclismo, sci e calcio, dove il calcio era la disciplina in cui meno eccelleva ma più gli piaceva. E così, quando il Bassano lo chiese al Borgovalsugana, Mirko disse sì. Un matrimonio felice e duraturo con quella palla di cuoio che affascina i bambini di tutto il mondo.

E come tutti i bambini Mirko coltivava sogni e si cullava tra strisce rossonere e biancorosse. Girava, infatti, con in testa un cappellino con le treccine di Ruud Gullit e, nello stesso tempo, andava al 'Menti' con il papà a urlare "Murgita gonfia la rete" e "Otero facci un pero". Immaginate la faccia di quel ragazzino quando l'immenso Franco Baresi, allora responsabile del settore giovanile del Milan, si presentò in Valsugana e, tra le lacrime della mamma e il luccichio degli occhi del papà, se lo portò a Milano nella sponda che vinceva Coppe dei Campioni, che a noi milanisti piace molto di più che dire Champions League.

Ho chiesto a Mirko cosa l'avesse più colpito di quel passare da un paese del Trentino alla Milano da bere degli Anni '90. E la risposta è stata "la metropolitana e la povertà che si vedeva ai suoi margini". Poteva dirmi il Duomo, la Scala, San Siro... E invece mi ha parlato della gente in metropolitana e della povertà nascosta in essa. Mi ha parlato delle persone.

Due anni di Allievi e due di Primavera, con maestri come Tassotti e lo stesso Baresi, e tutta la sfilza delle Nazionali giovanili a dare sostanza ai sogni di quel bambino cresciuto nella valle dove la pianura inizia a diventare montagna. Anni in cui si cresce e ci si forma, dove i maestri lasciano solchi profondi in campo e fuori.

Franco Baresi torna spesso nei ricordi di Mirko: "Cercava non solo centimetri e muscoli. Non so se oggi in un vivaio di A prenderebbero un centrale difensivo con un'altezza inferiore a 185 centimetri. Lui cercava anche tutto l'altro che c'è in un ragazzo di 14 anni".

Oltre alla crescita calcistica, quelli del settore giovanile sono gli anni delle amicizie

che nascono e che si consolidano, quelle che rimangono per una vita, quelle che ancor oggi stanno dentro una chat "Rossoneri 84". E in quella chat ancora si ride di quel giorno in cui uno dei ragazzi, provando i calci di rigore al termine di un allenamento, venne ripreso da Baresi per un errore. Era un ragazzo di Padova, vispo a dir poco, che al rimbrotto si girò e senza alcun problema disse: "Mister, proprio lei parla che ha tirato sopra la traversa il rigore ai Mondiali?" Ci fu un boato, seguito da un silenzio tombale.

Nelle giovanili del Milan, la 'scuola' con il grande Franco Baresi

Un giorno Mirko mi ha confidato che solo ora, con la maturità dell'essere padre, capisce di aver vissuto un mondo che era concesso a pochi. È lì che il suo carattere è stato plasmato, in una società dove la cultura del lavoro e il migliorarsi quotidianamente andavano di pari passo e dove il concetto di squadra veniva prima del singolo giocatore. Una società dove i ragazzi della Primavera potevano toccare con mano la bravura di un maestro come Carlo Ancellotti e la capacità di fare gruppo di Gattuso, Ambrosini e Abbiati. Cito questi tre campioni proprio per raccontarvi un altro episodio che ha segnato il nostro Capitano. Quell'anno Mirko e alcuni altri ragazzi della Primavera si allenavano con la prima squadra e Ligabue tenne un concerto a San Siro. Ringhio, Ambro e il portierone, procurarono ai ragazzi i biglietti e pagarono di tasca loro un pulmino con autista perché potessero andare al concerto.

Ci fu un altro episodio simile nella carriera di Stefa-

Assieme a lui le colonne dello spogliatoio sono Pederzoli, Berrettoni e De Agostini

farà sognare una città

Il capitano Mirko Stefani alla fine dello scorso campionato che portò alla promozione in B

Quella volta che Gattuso, Ambrosini e Abbiati gli regalarono il biglietto per il concerto di Ligabue

ni. Al termine del suo primo campionato tra i professionisti in C1 con il Prato, il Milan lo mandò al Parma. Mirko sapeva già che poi sarebbe stato girato in prestito e si presentò in ritiro con pochi indumenti scoprendo però che non bastavano. Cristiano Lupatelli lo prese sottobraccio e lo portò in un negozio dicendogli: "Prendi quello che ti serve, pago io".

Rispetto e generosità nei confronti dei più giovani, fare squadra dando l'esempio non solo a parole. È con questo bagaglio umano e calcistico che Mirko Stefani affronterà la sua carriera di calciatore professionista sino ad arrivare al Calcio Pordenone nel luglio del 2015.

E qui l'aneddoto lo racconto io e riguarda il più grande Presidente che i neroverdi abbiano mai avuto: Mauro Lovisa. Arrivavamo dalla retrocessione dell'anno precedente e dal successivo ripescaggio costato alla società un bel po' di quattrini. Mauro mi disse che stava preparando con Zamuner, direttore sportivo, e Tedino, allenatore, una squadra competitiva e che aveva individuato la persona su cui costruire il futuro: Mirko Stefani. Dovete sapere che di solito il Presidente mi descrive ogni giocatore che arriva sulla base delle sue caratteristiche tecniche: ha visione di gioco, fa bene la fascia, salta l'uomo e via così. L'unico giocatore in tredici anni di frequentazione calcistica di cui non mi abbia parlato dal punto di vista tecnico è Stefani: per lui era il capitano e il futuro dei ramarri, a prescindere. Ho raccontato a Mirko questo episodio tempo fa, lui mi ha guardato e, a sua volta, mi ha confessato che mentre era in viaggio per il suo primo ritiro con i neroverdi, fu raggiunto da una telefonata di Zamuner e Tedino che gli dissero testualmente: "La società, il Presidente Lovisa, ha deciso che sarai Tu il Capitano. Non avevo ancora conosciuto nessuno e dimostrato nulla, ma il Presidente mi diede tutta la sua fiducia e io ho cercato di non tradirla mai".

Questa è la quinta stagione al Pordenone e sono stati anni fantastici per noi tifosi, ma anche per tutti coloro che hanno vestito la casacca con il nero e il verde. Mirko è l'anima di questa squadra e il bambino che sognava a Borgo Valsugana è oggi un uomo che con la sua maturità calcistica e umana è diventato maestro per chi vive lo spogliatoio. Ha creato 'mentalità' ed esercita la sua leadership condividendo, "perchè tanti compagni la pensano come me".

Il presidente Lovisa gli ha dato la 'fascia' prima ancora di conoscerlo

Mirko, ho chiesto un giorno al 'De Marchi', se dovessi fare tre soli nomi che hanno contribuito a costruire questo straordinario spogliatoio negli anni, pur sapendo che sono più di tre, quali faresti? Lui, senza tentennamenti mi ha risposto: "Pederzoli che ha iniziato a far capire la necessità della mentalità vincente, Berrettoni che ha sempre guardato lontano, De Agostini che ha portato il senso di appartenenza a questa terra".

Questa mentalità, questo senso di appartenenza ai colori neroverdi, hanno portato il Calcio Pordenone sempre più in alto, sino, lo scorso anno, alla storica promozione in serie B. A mio avviso l'episodio determinante è stata la vittoria a Trieste, secondo Mirko no. Per lui l'episodio determinante è avvenuto il 16 febbraio 2019, nei 20 minuti prima dell'inizio di Renate-Pordenone. Riscaldamento. Centrali difensivi in formazione Stefani e Barison. A 20' dall'inizio dell'incontro si infortuna Barison e Tesser chiama Bassoli a sostituirlo. A 10' dall'inizio, sull'ultimo allungo, si infortuna seriamente Stefani che esce in lacrime. I ramarri perdono il Capitano, Tesser chiama Vogliacco e con lui l'intero spogliatoio. Tutti rispondono presente, per il Capitano e per la squadra. Finisce 1 a 1 e la squadra capisce che non li fermerà più nessuno. A guidarli un bambino che sognava la Coppa dei Campioni e che ha fatto sognare una Città.

E infine e come sempre: "Forza Ramarri, forza Neroverdi, forza forza Pordenone!"

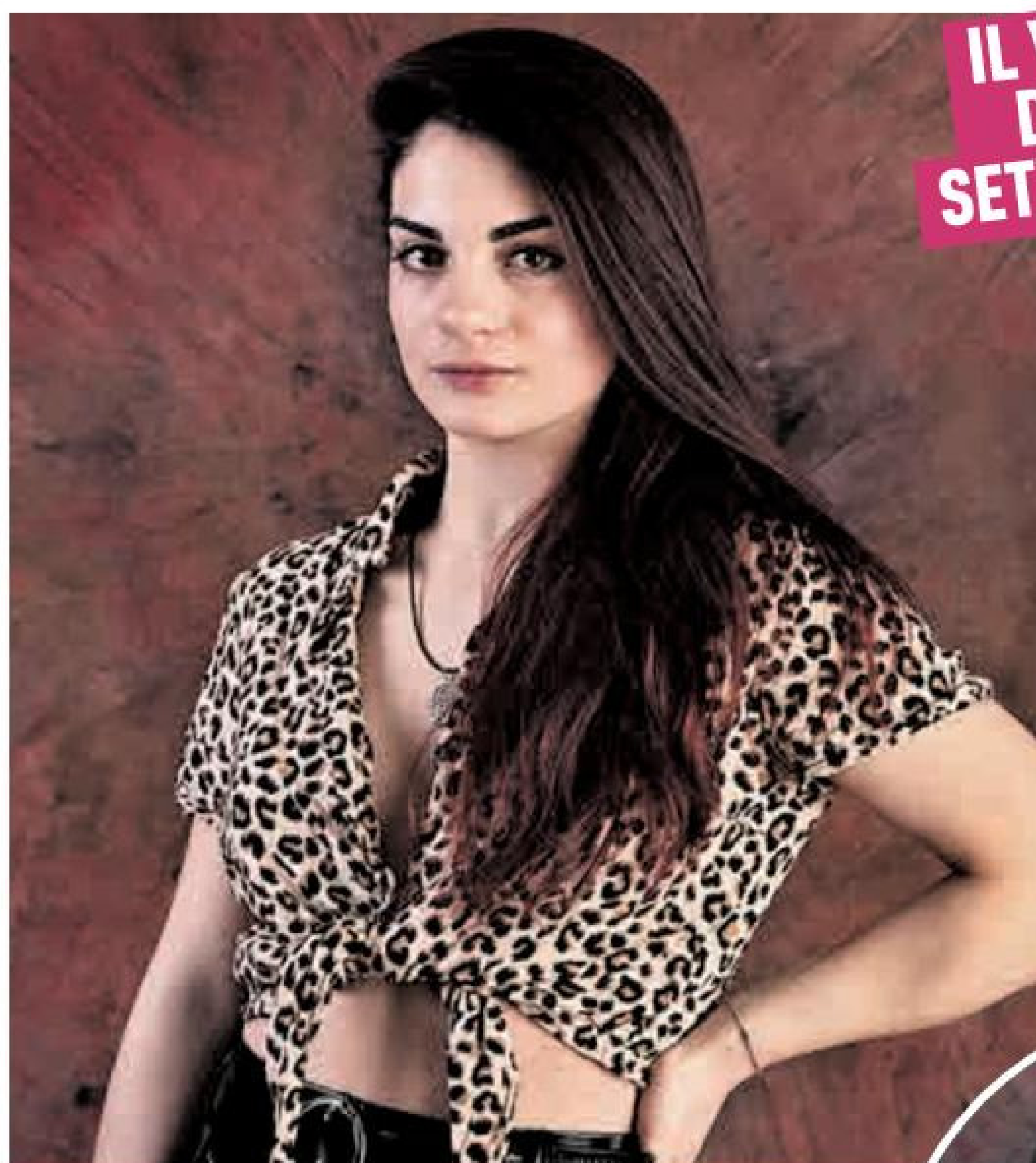
TOKYO Le Olimpiadi slittano al 2021

Dopo settimane di attesa, la decisione ufficiale è arrivata: le Olimpiadi di Tokyo slittano al 2021. Lo hanno comunicato il presidente del Cio, Thomas Bach, e il premier giapponese Abe Shinzo. Gli effetti della pandemia da Coronavirus costringono, quindi, anche il massimo evento sportivo internazionale a un rinvio. Non è stata ancora definita la nuova data, anche se i Giochi si dovrebbero comunque tenere entro l'estate del prossimo anno.

> Per le vacanze adoro qualsiasi posto caldo, purché con mare e spiaggia

FotoElido Turco in collaborazione con Agenzia Mecforyou

ASIA CAMPANELLA

IL VOLTO DELLA SETTIMANA

20 ANNI DI MANZANO, dopo il diploma alla scuola alberghiera lavora ora nell'azienda con il fratello.

Quali sono i tuoi hobby?
Stare con gli amici, ascoltare musica e passeggiare con il cane.

Qual è la tua aspirazione?
Diventare un'attrice.

Il viaggio ideale?
Qualsiasi posto caldo e con spiaggia e mare.

Se tu fossi un animale?
Un lupo, simbolo di libertà e indipendenza.

FALISCJIS Average Furlan Guy

Quando finirà la quarantena in Friuli:

Furlans
Furlans
Ostarîs

Maman!

Progjet promovût di 'Il Friuli' e 'ARLeF'

Lu saveviso che...?

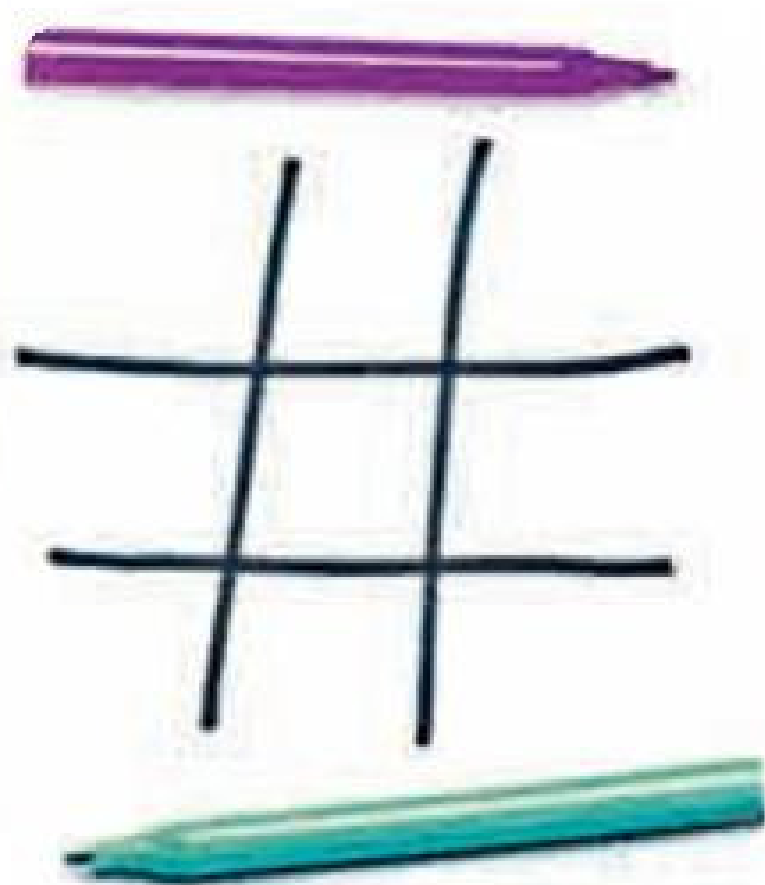
...il prin carton animât in assolût al dure dome 1 minût e 20 seconts e che al è ancje mut? Al è stât fat di Émile Cohl intal 1908, duncje 112 agns indaûr, cuant che no esistevin ni i tablet ni i telefonuts! Par fâlu, al à creât passe 250 animazions metint dongje miârs di dissens fats a man. Prove cîr su YouTube "Fantasmagorie", che al è il titul di chest carton animât!

LEÌN UNE STORIE!

"Al è Istât. Al è scûr. Lis lusignis a cimiin. Irme si niçule ciu ciu ciu ciu. Si sint griâ intal prât cri cri cri cri..."

Cemût vadie indevant cheste biele storie?
Leile dute tal libri "MusicUTe" di D. Crapiz e D. Alessio, golaine "GjatUT – A ogni frUT… Il so librUT 2" Corvino Ed., 2017.

CUMÒ FÂS TU!

Daria e Chiara no san cemût passâ il timp. A decidin alore di zuiâ di trie. Met in ordin lis regulis dal zûc e po… tache a zuiâ cun cui che al è a cjase cun te.

- ☐ I zuiadôrs a sielzin il lôr simbul
- ☐ Al vinç cui che al fâs une rie di trê simbui in verticâl, orizontâl o diagonâl
- ☐ Cuntune conte si decît cui che al tache par prin
- ☐ Un zuiadôr par volte al met il so simbul intune casele de gridele

Cjate la soluzion te pontade di Maman! "Zuiâ" dai 25.10.2019 su

CUI RIVIAL PAR PRIN?

Bute un dât. Va indenant tes caselis daûr dal numar che ti è saltât fûr. Al vinç il prin che al rive inte casele "RIVADE".

RIDI A PLENE PANZE!

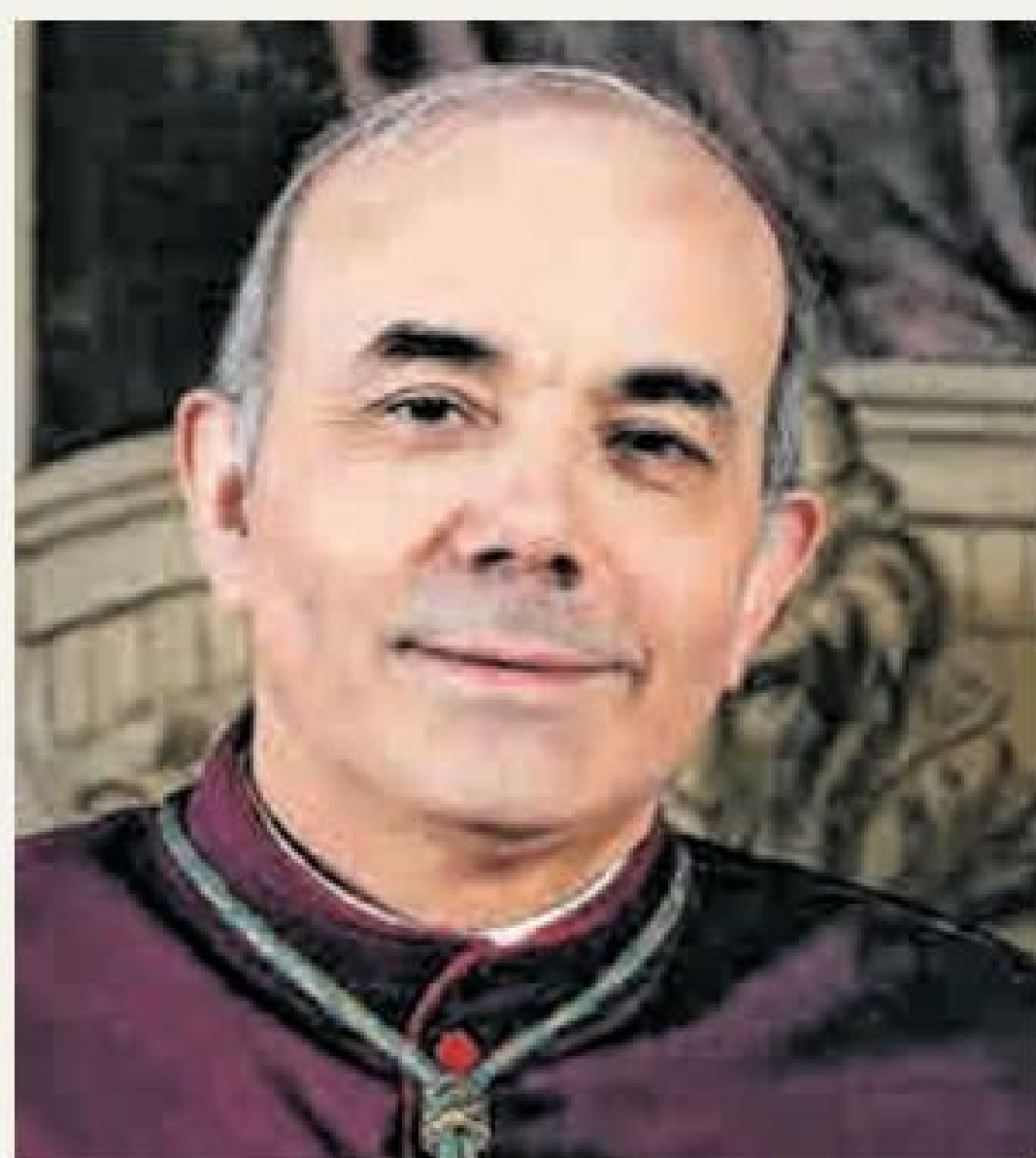
- Induvine l'induvinel: cuale ise chê robe che plui tu le lavis, plui e devente piçule?
- Il savon!

Pagjine curade dal Sportel Regjonâl pe Lenghe Furlane de

LIS IMAGJINS A SON GJAVADIS FÛR DI HTTPS://IT.FREEPIK.COM/ E HTTPS://ARLEF.IT

telefriuli

DAL 27 MARZO AL 2 APRILE

DAL SANTUARIO

Santa Messa in diretta

Il decreto anti coronavirus vieta le celebrazioni pubbliche della messa. Per stare vicino ai fedeli, Telefriuli, in accordo con la Diocesi di Udine, trasmette in diretta la celebrazione dal lunedì al venerdì alle 19.30 e la domenica alle 10 con replica alle 15.
Per le altre giornate le repliche sono previste alle 7 del mattino del giorno successivo.
Le Sante Messe saranno celebrate dall'Arcivescovo di Udine, monsignor Andrea Bruno Mazzocato dalla Basilica delle Grazie di Udine.

Domenica 29 marzo, ore 10, con replica alle 15. Inoltre, ogni giorno in diretta dal lunedì al venerdì alle 19.30

A VOI LA LINEA
Da lunedì a venerdì, 12.45
Diretto da
Alessandra Salvatori

ECONOMY FVG
Tutti i giovedì, 21.00
Condotto da
Alfonso Di Leva

L'UOMO DELLE STELLE
Tutti i giovedì, 22.45
A cura di Andrea Ioime

Il palinsesto è suscettibile di cambiamenti

VENERDÌ 27

11.30 Tg flash
12.15 Cuciniamo con… El Bèker
12.30 Telegiornale
12.45 A voi la linea
13.15 Il punto di Enzo Cattaruzzi
14.30 #iorestoacasa
16.30 Tg flash
17.45 Maman
19.00 Telegiornale
19.30 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
20.15 Meteoweekend
20.45 Tg Pordenone
21.00 #iorestoacasa
22.15 Sentieri Natura

SABATO 28

7.00 Settimana Friuli
7.30 Isonzo News
7.45 L'Alpino
11.15 Forchette Stellari
13.00 L'uomo delle stelle
13.45 Sentieri Natura
14.15 #iorestoacasa
17.30 Settimana Friuli
19.00 Tg
19.30 Le Peraule de domenie
19.45 Isonzo News
20.30 Sentieri Natura
22.30 Tg

DOMENICA 29

7.00 Maman! Program par fruts
7.30 Le Peraule de domenie
10.00 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
11.00 Marrakchef Express
11.30 Effemotori
12.45 Bekèr on tour
13.00 Maman! Program par fruts
14.30 Incantesimi delle terre Friulane
19.00 Telegiornale Fvg
19.15 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
22.15 Tg

LUNEDÌ 30

11.30 Tg Flash
12.15 Bekèr on tour
12.30 Telegiornale
12.45 A voi la linea
13.15 Il punto di Enzo Cattaruzzi
14.30 #iorestoacasa
16.30 Tg flash
18.00 Telefruts
18.45 Focus
19.00 Tg
19.30 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
20.45 Tg Pordenone
21.00 Focus
22.30 Bekèr on tour

MARTEDÌ 31

11.30 Tg Flash
12.30 Telegiornale
12.45 A voi la linea
13.15 Family salute e benessere
14.30 #iorestoacasa
16.30 Tg flash
18.45 Focus
19.00 Tg
19.30 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
20.15 Community Fvg
20.45 Tg Pordenone
21.00 Lo Scrigno
23.00 Start

MERCOLEDÌ 1

11.30 Tg Flash
12.15 Bekèr on tour
12.30 Telegiornale
12.45 A voi la linea
13.15 Family Casa
16.15 Rubrica Di.Re
16.30 Tg Flash
18.15 Sportello Pensionati
19.00 Tg
19.30 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
20.45 Tg Pordenone
21.00 Elettroshock

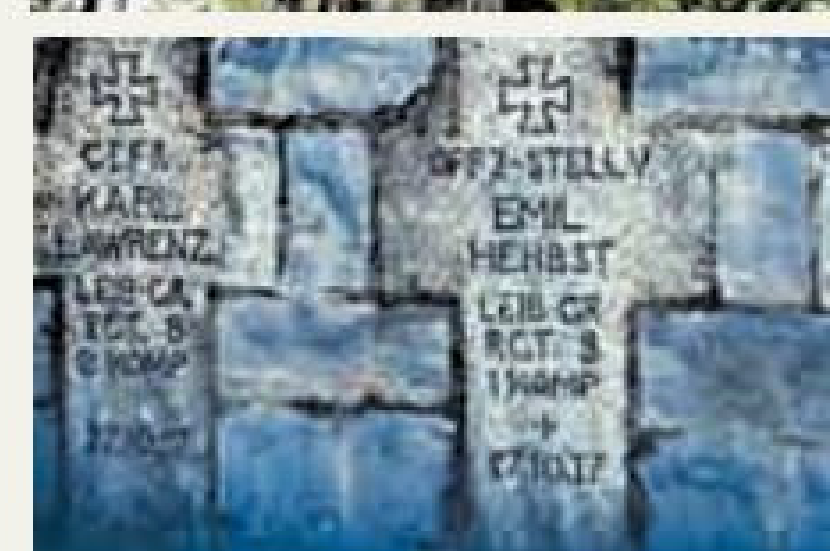
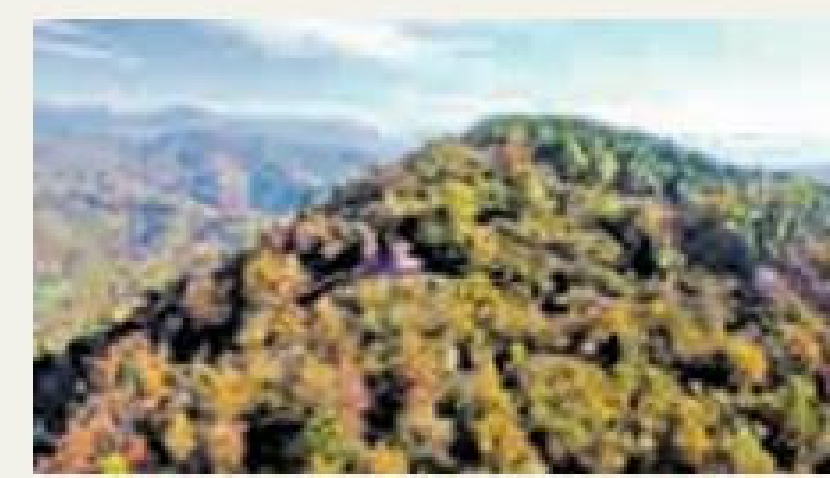
GIOVEDÌ 2

11.30 Tg Flash
12.30 Telegiornale
12.45 A voi la linea
13.15 Family salute e benessere
15.30 Bekèr on tour
16.30 Tg flash
19.00 Tg
19.30 Santa Messa dal Santuario Madonna delle Grazie
20.15 Effemotori
20.45 Tg Pordenone
21.00 Economy Fvg
22.45 L'uomo delle stelle

Palinsesto completo su: www.telefriuli.it

SENTIERI NATURA

Piancavallo e Grande Guerra sul Cum/Hum

Le morbide distese del Piancavallo si lasciano percorrere dagli escursionisti lungo la bella passeggiata dell'Anello delle Malghe.
La puntata di Sentieri Natura inizia con il filmato relativo a questa escursione, adatta anche alla stagione in corso, che ci porterà sul ciglio dell'altopiano ad ammirare la pianura pordenonese.

Nelle foto il monte Cum/Hum

Ci si sposta poi nella parte orientale della regione, esattamente nelle Valli del Natisone. Il documentario "La Grande Guerra sul Monte Cum/Hum" ci spiega come questa quota delle Prealpi Giulie rivesta importanza storica in quanto sede di eventi bellici durante la prima Guerra Mondiale.
Due belle idee per escursioni con l'augurio di poterle presto percorrere.
Seguiteci su Telefriuli venerdì e in replica sabato e poi domenica.
Venerdì 27 marzo, ore 20.15

Massimiliano Fedriga (Regione FVG)

Claudio Filipuzzi (Agrifood FVG)

Stefano Zannier (Regione FVG)

Lucio Gomiero (Promoturismo FVG)

Marco Dreosto (europarlamentare)

Piero Mauro Zanin (Consiglio FVG)

Bruno Bertero (PromoturismoFVG)

Serena Tonel (Comune di Trieste)

Emanuela Cuccaroni (food blogger)

una campagna di

Davide Lauretano

Matteo Adami

Michele Castro

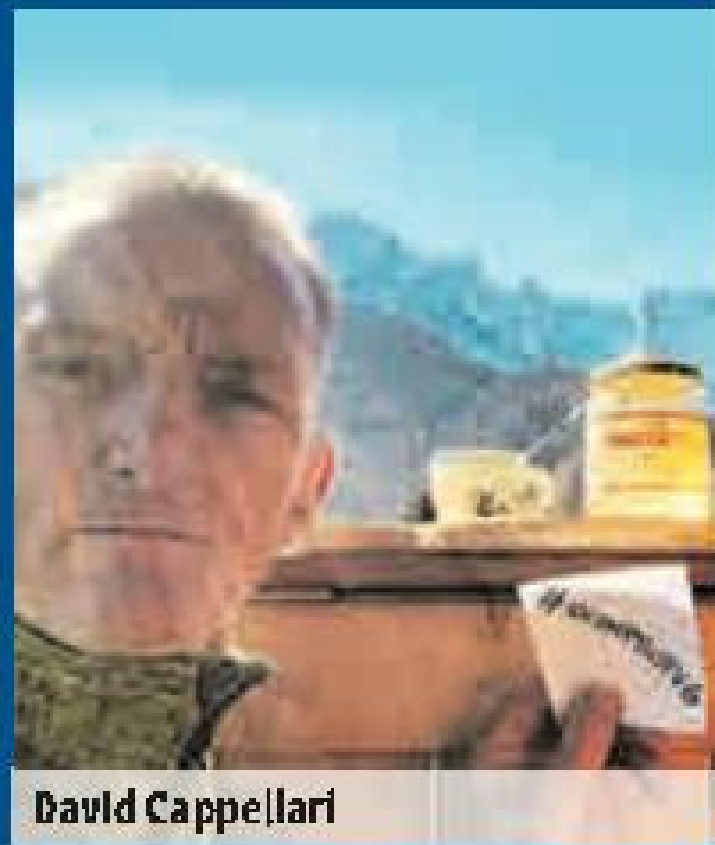
Loris Mrakic

Renzo Tondo (parlamentare)

Michela Urbano

Anna Maria Ometto

Emanuele Scarello (chef stellato)

Luigi Vignando

David Cappellari

Romano Paludgnach

Giuliano Piccoli